

# **ALCHIMIA INTERNĂ TAOISTĂ**

---

## **MANUALUL DE BAZĂ**

**Sistemul complet al disciplinelor taoiste  
ale corpului, minții și spiritului**

**MANTAK CHIA**

# **ALCHIMIA INTERNĂ TAOISTĂ**

---

## **MANUALUL DE BAZĂ**

**Sistemul complet al disciplinelor taoiste  
ale corpului, minții și spiritului**

**MANTAK CHIA**

**Traducere autorizată de Mantak Chia:  
Adrian Cranta și Carmen Cranta**



**ASOCIAȚIA ROMÂNĂ DE TAI CHI ȘI CHI KUNG**

**IMPRIMERIA**

**ARTA  
GRAFICA**

Cartea Săhron Voda 133, S. 4, Cod 70517, BUCUREȘTI

MANTAK CHIA  
BASIC MANUAL  
THE COMPLETE SYSTEM OF TAOIST BODY/MIND/SPIRIT DISCIPLINES

INTERNATIONAL HEALING TAO BOOKLETS

Copyright © INTERNATIONAL HEALING TAO, 1999

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale**

**CHIA MANTAK**

Manualul de bază: sistemul complet al disciplinelor taoiste ale corpului,  
minții și spiritului

Mantak Chia

trad.: Adrian Cranta, Carmen Cranta

București: Asociația Română de Tai Chi și Chi Kung, 2001

280 p.; 23,5 cm – (Alchimia internă taoistă)

ISBN 973-85182-0-2

I. Cranta, Adrian (trad.)

II. Cranta, Carmen (trad.)

299.513

Traducere

ADRIAN CRANTA, CARMEN CRANTA

Tehnoredactare computerizată și copertă

ADRIAN CRANTA

Copyright exclusiv © ADRIAN CRANTA, 2000,  
pentru versiunea în limba română

Toate drepturile pentru versiunea în limba română sunt rezervate traducătorilor. Nici o  
parte din acest volum nu poate fi reprodusă, în nici o formă, fără permisiunea scrisă  
din partea autorului, cu excepția unui citat de maxim două articole în articole critice și a unei  
tregeri în revistă.

ISBN: 973-85182-0-2

Exemplare care nu prezintă stampila  
ASOCIAȚIEI ROMÂNE DE TAI CHI ȘI CHI KUNG  
sunt considerate contrafăcute.



Dragi prieteni din România,

Acesta este primul *Manual de bază* al sistemului Universal Tao, manual care vă poate ajuta cu adevărat. În viitor se vor publica și alte cărți care să explice practica interioară a lui Tao. Sper ca cititorul și practicantul să aprofundeze și să avanseze în cunoașterea lui Tao.

Vă doresc tot ceea ce viața are mai bun să vă ofere.

Al dvs. în Tao,

Mantak Chia

Tao Garden, Thailanda, 2001



Pentru *Căutătorul* din fiecare dintre noi.

Aceasta primă carte *Bazele alchimiei interne taoiste* este totodată primul manual de uz intern al școlii Universal Tao care apare pentru marele public prin bunăvoința Maestrului Mantak Chia.

Manualul de bază este primul din seria de volume *Alchimia internă taoistă* care urmează să apară în România.

El este dedicat atât începătorilor, cât și avansaților, tuturor celor care vor să se cunoască și să își desăvârșească scopurile majore ale vieții în cele patru dimensiuni existențiale – statutul social, financiar, familial, și spiritual.

Nota traducătorului

## CUPRINS

|                                                                                                   |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| AVERTISMENT .....                                                                                 | 11 |
| MAESTRUL MANTAK CHIA .....                                                                        | 13 |
| PREFAȚĂ .....                                                                                     | 17 |
| PREFAȚĂ LA EDIȚIA ÎN LIMBA ROMÂNĂ .....                                                           | 25 |
| <br>                                                                                              |    |
| Introducere: CE ESTE TAO? .....                                                                   | 27 |
| SCOPURILE SISTEMULUI TAO VINDECĂTOR .....                                                         | 27 |
| Independența spirituală universală .....                                                          | 28 |
| Cultivarea corpului, minții și spiritului .....                                                   | 29 |
| CELE TREI CORPURI .....                                                                           | 29 |
| Vindecarea corpului fizic: redevenind precum un copil<br>pentru a reveni la Sursa originară ..... | 30 |
| Dezvoltarea corpului energetic .....                                                              | 34 |
| Formarea corpului spiritual .....                                                                 | 36 |
| <br>                                                                                              |    |
| Cap. 1. CHI-UL .....                                                                              | 39 |
| CE ESTE CHI-UL? .....                                                                             | 39 |
| CHI-UL ÎN ALTE CULTURI .....                                                                      | 43 |
| VIZIUNEA VESTICĂ ASUPRA CHI-ULUI .....                                                            | 44 |
| CHI-UL ȘI AUTOVINDECAREA .....                                                                    | 47 |
| CELE DOUĂ TIPURI DE CHI INTERN: EREDITAR ȘI<br>DOBÂNDIT .....                                     | 49 |
| CHI-UL ORIGINAR LA OAMENI .....                                                                   | 51 |
| Chi-ul originar: sursa forței vitale .....                                                        | 51 |
| Chi-ul originar: bateria corpului .....                                                           | 53 |
| Cum să refacem și să sporim Chi-ul originar .....                                                 | 59 |
| CHI-UL ȘI MEDITAȚIA .....                                                                         | 64 |
| Alchimia internă: lucrul cu emoțiile și cu Chi-ul .....                                           | 68 |
| Dezvoltarea puterii minții .....                                                                  | 70 |
| Meditațiile taoiste: un mod practic de abordare .....                                             | 73 |



|                                                                         |            |
|-------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>CAP. 2. ANTRENAMENTUL DE BAZĂ AL SISTEMULUI TAO VINDECĂTOR .....</b> | <b>75</b>  |
| STABILIREA FUNDAȚIEI .....                                              | 75         |
| VIRTUȚILE: INIMA PRACTICILOR SISTEMULUI TAO VINDECĂTOR .....            | 78         |
| <b>CAP. 3. SURÂSUL INTERIOR .....</b>                                   | <b>87</b>  |
| PRACTICA MEDITAȚIEI SURÂSULUI INTERIOR .....                            | 87         |
| 1. Cele trei trasee ale Surâsului interior .....                        | 90         |
| A. Surâsul către organe: traseul frontal .....                          | 90         |
| B. Surâsul de-a lungul traseului intestinal: traseul median .....       | 93         |
| C. Surâsul de-a lungul coloanei vertebrale: traseul posterior .....     | 94         |
| D. Surâsul de-a lungul întregului corp .....                            | 96         |
| E. Colectarea și stocarea energiei în ombilic .....                     | 97         |
| 2. Surâsul interior energizant .....                                    | 99         |
| 3. Surâsul interior atenuează și echilibrează emoțiile .....            | 101        |
| PRACTICA ZILNICĂ .....                                                  | 103        |
| CÂMPUL AURIC CARE SURÂDE: O FORMĂ DE PROTECȚIE .....                    | 103        |
| <b>CAP. 4. CELE ȘASE SUNETE VINDECĂTOARE .....</b>                      | <b>105</b> |
| TEORIE .....                                                            | 105        |
| PRACTICĂ .....                                                          | 106        |
| A. Sunetul plămânilor .....                                             | 106        |
| B. Sunetul rinichilor .....                                             | 109        |
| C. Sunetul ficatului .....                                              | 111        |
| D. Sunetul inimii .....                                                 | 114        |
| E. Sunetul splinei .....                                                | 116        |
| F. Sunetul Triplului Încălzitor .....                                   | 119        |
| PRACTICA ZILNICĂ .....                                                  | 121        |

|                                                                                     |            |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>CAP. 5. MEDITAȚIA LUMINII VINDECĂTOARE .....</b>                                 | <b>12</b>  |
| 1. PREGĂTIREA PENTRU ORBITA MICROCOSMICĂ .....                                      | 12         |
| A. Exerciții de încălzire Chi Kung .....                                            | 12         |
| B. Adoptați o poziție corectă/Destindeți coloana vertebrală .....                   | 12         |
| C. Verificați din nou poziția corpului .....                                        | 12         |
| D. Relaxați-vă prin Surâsul interior .....                                          | 12         |
| E. Încălzirea „sobei” .....                                                         | 12         |
| 2. Practica meditației luminii vindecătoare; deschiderea Orbitei microcosmice ..... | 13         |
| A. Duceți energia din ombilic în perineu .....                                      | 13         |
| B. Ridicați energia de-a lungul coloanei vertebrale .....                           | 13         |
| C. Trimiteți energia în jos, de-a lungul meridianului frontal până în ombilic ..... | 14         |
| D. Etapa Yin: odihnirea în Chi-ul originar .....                                    | 14         |
| E. Încheierea meditației .....                                                      | 14         |
| 3. PRACTICA ZILNICĂ .....                                                           | 14         |
| A. Timpul pentru practică .....                                                     | 14         |
| B. Uniunea cu Tao .....                                                             | 14         |
| <b>CAP. 6. DESCHIDEREA CELOR TREI TAN TIEN-URI CĂTRE CELE ȘASE DIRECȚII .....</b>   | <b>149</b> |
| INTRODUCERE .....                                                                   | 149        |
| 1. Relaxarea, destinderea, abandonarea și Eu-I .....                                | 151        |
| 2. Mentea, organele și organele sexuale .....                                       | 152        |
| A. Organele sexuale .....                                                           | 152        |
| B. Creierul .....                                                                   | 153        |
| C. Organele .....                                                                   | 153        |
| D. Cele trei Tan Tien-uri .....                                                     | 153        |
| 3. Deschiderea celor trei Tan Tien-uri .....                                        | 154        |
| Cele trei Tan Tien-uri .....                                                        | 155        |
| PRACTICĂ .....                                                                      | 156        |
| 1. Exerciții de încălzire .....                                                     | 156        |
| A. Rotirea sacrului .....                                                           | 156        |
| B. Respirația coloanei vertebrale .....                                             | 157        |



|                                                        |         |
|--------------------------------------------------------|---------|
| 2. Adevărata respirație – respirația prin piele .....  | 157     |
| 3. Cele șase direcții .....                            | 159     |
| 4. Activarea celor trei focuri .....                   | 164     |
| 5. Deschiderea celor trei Tan Tien-uri .....           | 167     |
| 6. Deschiderea Orbitei microcosmice .....              | 175     |
| <br>ANEXA 1: Prin puterea Surâsului interior .....     | <br>189 |
| ANEXA 2: Sistemul Universal Tao Center .....           | 199     |
| ANEXA 3: Tao Garden .....                              | 269     |
| ANEXA 4: Asociația Română de Tai Chi și Chi Kung ..... | 276     |

## AVERTISMENT

Meditațiile, practicile și tehnicile descrise aici **NU** sunt pentru a fi utilizate ca o metodă alternativă la tratamentul medical specializat. Această carte nu încearcă să ofere nici un diagnostic medical, tratament, rețetă sau sugestie privind îngrijirea medicală în nici un fel de boală, durere, rănire, diformitate sau în orice alte stări fizice. De asemenea, dacă există boli bazate pe dereglări mintale, ar trebui consultat un medic psihiatru sau un psiholog. Astfel de probleme ar trebui îndreptate înainte de a începe antrenamentul.

Practicile descrise în această carte au fost utilizate cu succes de mii de ani de către taoiști, antrenați printr-o instruire individuală. Cititorul nu trebuie să experimenteze practicile fără un antrenament personal în cadrul sistemului Tao vindecător deoarece anumite practici, dacă nu sunt executate corect, pot cauza răniri sau probleme de sănătate. Această carte este menită să suplimenteze antrenamentul individual din cadrul Sistemului Tao vindecător și să servească ca un ghid de referință pentru aceste practici. Oricine care experimentează aceste practici pe baza prezentei cărți o face pe propria răspundere.

Medicina chineză pune accentul pe echilibrarea și fortificarea corpului pentru ca el singur să se poată vindeca. Meditațiile, exercițiile interne și artele marțiale din sistemul Tao vindecător sunt modalități prin care se poate atinge acest scop. Urmați cu atenție instrucțiunile date pentru fiecare exercițiu, fără a neglija exercițiile suplimentare, în special meditația Orbitei microcosmice. De asemenea, acordați atenție specială avertismentelor și sugestiilor din cadrul fiecărui capitol. Persoanele care suferă de hipertensiune arterială, probleme cu inima sau au o stare fizică generală precară ar trebui să continue



cu prudență. Persoanele care prezintă boli venerice nu ar trebui să încerce nici o practică în care este antrenată energia sexuală până ce nu s-au vindecat.

Universal Tao Center nu este și nu poate fi responsabil pentru consecințele nici unei practici sau utilizări greșite a informațiilor din această carte. Dacă cititorul experimentează exerciții fără a urma strict instrucțiunile, observațiile și avertismentele, responsabilitatea revine în totalitate cititorului.



## Maestrul Mantak Chia

Maestrul Mantak Chia este creatorul sistemului **UNIVERSAL TAO** și directorul centrului **TAO GARDEN**, aflat la poalele munților Himalaia, în nordul Thailande, lângă orașul Chiang Mai. Din copilărie a studiat abordarea taoistă a vieții, precum și alte discipline. Faptul că a stăpânit această știință străveche, combinat cu studierea altor discipline a condus la crearea sistemului Universal Tao, care este predat în prezent în toate cele cinci continente. Metoda sa este din ce în ce mai cunoscută deoarece, prin claritatea și aspectul ei practic, creează instrumente de neînlocuit în scopul dezvoltării individuale.

Mantak Chia este descendent al unei străvechi familii de maeștri taoiști, distrusă de comunismul din China, din care au mai rămas câțiva membri răspândiți dincolo de mărele Chinei. El s-a născut pe data de 4 aprilie 1944, în Bangkok, Thailanda, familia sa fiind creștină. La vârsta de 6 ani, recunoscând potențialul mare pe care îl avea pentru dezvoltarea spirituală, călugării budiști l-au învățat postura de meditație și tehnica opririi minții. A excelat în competițiile sportive în timpul studiilor liceale urmate la Hong Kong. În aceea perioadă a învățat boxul tradițional thailandez și l-a întâlnit pe maestrul Lu care l-a învățat Tai Chi Chuan. Puțin după aceea maestrul Lu l-a introdus în Aikido, Yoga, aprofundând totodată și practica Tai Chi.

În aceea perioadă, un coleg de clasă mai în vârstă, Cheng Sue Sue, îl prezintă primului său profesor ezoteric și cel mai important maestru



taoist, hermitul Yi Eng (Nor Alb) – originar din China centrală, dar trăind în acea perioadă în munți, nu departe de Hong Kong – începându-și astfel primele studii aprofundate asupra modului de viață taoist. Astfel a învățat cum să își circule energia în Orbita microcosmică, să deschidă cele șase meridiane speciale, Fuziunea celor cinci elemente, Alchimia internă, Iluminarea lui Kan și Li, Sigilarea celor cinci simțuri, Unirea Cerului cu Pământul, Reuniunea omului cu Cerul. După ce a parcurs etapele menționate, maestrul Yi Eng l-a autorizat pe maestrul Mantak Chia să predea și să vindece alți oameni.

Abia trecut de 20 ani, Mantak Chia a studiat cu maestrul Meugi din Singapore, care l-a învățat Yoga kundalini, Yoga taoistă, precum și Palma budistă, devenind curând capabil să înlăture blocajele fluxului energiei vitale atât din propriul său corp, cât și din pacienții maestrului său. El a învățat, de asemenea, Chi Nei Tsang cu Dr. Mui Imwatana în Thailanda.

În apropierea vârstei de 30 de ani, a studiat cu maestrul Pan Yu, al cărui sistem combina învățăturile taoiste, budiste și Zen, precum și cu maestrul Cheng Yao-Lun, de unde a învățat despre schimbul de forțe Yin și Yang dintre bărbați și femei și, de asemenea, "Corpul de oțel", o tehnică menită să prevină îmbătrânirea corporală. Maestrul Cheng Yao-Lun i-a împărtășit secretul metodelor puterii interne ale Shaolinului, învățând de la acesta cele mai ascunse secrete despre organe, glande și măduva osoasă cunoscute sub numele de Nei Kung-ul măduvei osoase și Fortificarea și regenerarea tendoanelor.

Pentru a înțelege mai bine mecanismele aflate în spatele energiei vindecătoare, maestrul Mantak Chia a studiat știința medicală și anatomia occidentală timp de doi ani. Concomitent cu urmarea studiilor sale, el a devenit manager al companiei Gestetner, care produce echipamente de birou, tehnologie de editare offset, copiatoare.

Pornind de la cunoașterea sistemului complet al taoismului, pe care l-a îmbogățit continuu prin inițierea în alte studii, maestrul Mantak Chia a dezvoltat sistemul Tao vindecător pe care a început să

îl împărtășească și altora. A constituit apoi o echipă și a pregătit instructori și profesori. Câțiva ani mai târziu, în 1973, înființează "Natural Healing Center" în Thailanda. Peste cinci ani, în 1977, ia decizia să se mute la New York, iar în 1979 a deschis "Healing Tao Center" în New York. Între timp, maestrul Mantak Chia a continuat să studieze stilul Wu cu maestrul Edward Yee în New York.

În mod tradițional, maeștrii taoiști dezvoltau puține tehnici numai unui grup restrâns de inițiați. Spre deosebire de aceștia, maestrul Mantak Chia a venit în Occident pentru a dezvoltă tot ceea ce cunoaște tuturor celor care îi citesc cărțile, îi ascultă casetele sau vin la cursurile sale. Maestrul Chia a pregătit zeci de mii de studenții pe toate continentele și peste 1000 de instructori atestați. Deoarece examenele sunt deosebit de riguroase și necesită un efort serios din multe puncte de vedere, s-au înființat centre de pregătire și verificare în multe țări, în peste 30 de state din Statele Unite, în Canada, Mexic, Argentina, Brazilia, Anglia, Danemarca, Austria, Belgia, Cipru, Franța, Germania, Olanda, Grecia, Irlanda, Italia, Norvegia, Rusia, Scoția, Spania, Suedia, Elveția, Turcia, Țara Galilor, Australia, Noua Zelandă, India, China, Israel, Japonia, Malaezia, Thailanda, Filipine, Indonezia, Singapore, Africa de Sud.

Mantak Chia este o persoană cu un caracter cald, prietenos și amabil, care se consideră în primul rând profesor. El prezintă sistemul Tao vindecător într-un mod simplu și practic, îmbunătățindu-și permanent metodele de predare. Atunci când scrie cărți sau ține cursuri se folosește din plin de ultimele noutăți în domeniul tehnologiei informatizate.

Până acum a scris și a publicat cărți, precum și o mulțime de materiale audio vizuale (peste 70 de casete audio, 40 video, 30 de CD-uri), care prezintă Enciclopedia taoistă din cadrul sistemului Tao vindecător. Mantak Chia este autorul următoarelor cărți: *Trezirea energiei vindecătoare a lui Tao*, 1983; *Secretele taoiste ale iubirii: cultivarea energiei sexuale masculine*, 1984; *Metodele taoiste de transformare a stresului în vitalitate*, 1985; *Automasajul Chi: calea taoistă a reîntineririi*, *Chi Kung-ul Cămășii de fier I și Iubirea*



vindecătoare prin Tao: cultivarea energiei sexuale feminine, 1986; *Nei Kung-ul măduvei osoase*, 1989; *Fuziunea celor cinci elemente I și Chi Nei Tsang: Masajul organelor interne prin Chi Massage*, 1990; *Trezirea luminii vindecătoare a lui Tao*, 1993; *Structura internă a Tai Chi-ului: Tai Chi Kung I*, 1996; *Bărbatul multiorgasmic*, 1996; *Meditația de conectare cu întreaga lume*, 1999; *Tao Yin*, 2000; *Cuplul multiorgasmic, Chi Nei Tsang II, Chi-Kung-ul vindecării cosmice I-II și Poarta către toate minunile: înțelegerea lui Tao Te Ching*, 2001.

Maestrul Mantak Chia estimează că va scrie peste 20 de cărți prin care să poată descrie sistemul Universal Tao în totalitate. În iunie 1990 la San Francisco, la dineul festiv al Primului Congres Internațional de Medicină Chineză și Qi Gong (Chi Kung) maestrul Mantak Chia a fost onorat prin decernarea titlului de **“Qi Gong Master of the Year”**<sup>1</sup>, el fiind primul căruia i s-a decernat această distincție anuală. Este totodată membru fondator al Federației Mondiale de Qi Gong.

Din 1994, odată cu deschiderea Institutului de cercetare și pregătire specială Tao Garden, conducerea și sediul central se mută de la New York în Thailanda, lângă Chiang Mai, oraș în care tradiția și modernismul se regăsesc în liniștea și peisajele extraordinare de la poalele munților Himalaia din nordul Thailandeii.

<sup>1</sup> Maestrul de Qi Gong al Anului

## PREFAȚĂ

### CELE OPT RAMURI ALE LUI TAO CA ARTE ALE CHI-ULUI

Informațiile despre cele opt ramuri ale artelor și științelor lui Tao care folosesc Chi-ul se răspândesc ca vântul. *Chi* (altfel scris *qi* sau *k*) înseamnă respirația divină sau forța vitală. Chi-ul este un element întâlnit în mod obișnuit în multe arte antice ale lui Tao din China. Primele două ramuri sunt cunoscute sub numele de Chi Kung (“arta de stăpânire a energiei”) și Nei Kung (“cultivarea minții interioare”). Acestea sunt asemenea bunicilor pentru artele energetice ale Noii Era și ale celorlalte șase ramuri. Ele sunt implicate în medicina chineză, acupunctură, masaj Chi sau masaj energetic (Tui-na și Chi Nei Tsang), fitoterapie și dietă și în artele marțiale (Tai Chi, Ba Gua, Kung Fu). Alte ramuri includ Feng Shui (știința Chi-ului din mediu înconjurător), sexologie și astrologie (știința Chi-ului cosmic). Tao s-a răspândit în întreaga Asie devenind Aikido, presopunctură, Shiatsu și mii de alte forme de vindecare.

Tao înseamnă calea naturală. Este o interpretare foarte logică și întemeiată a Divinului. La început nu a fost o religie, deși unele secte taoiste s-au format în jurul ideilor acestuia. Este mai degrabă o știință spirituală. Acești taoiști nu se bazează pe preoțime pentru a spune oamenilor în ce să creadă sau cum să se vindece. Ei susțin că oricui, atunci când se relaxează și se pune în acord cu circulația propriului Chi, i se vor revela darurile sale naturale cu aceeași certitudine cu care florile înfloresc primăvara.

Însă chiar și florile cresc mai bine atunci când au apă și soare. Astfel taoiștii își “cultivă” propriul “corp energetic” și propriul “corp spiritual”, în același mod în care un grădinar își îngrijește plantele sale favorite. Acesta este secretul sănătății și prosperității. Orice metodă care cultivă aceasta este o artă a Chi-ului.



## I Ching, Yin-Yang și corpul energetic

Chinezii au folosit I Ching-ul pentru a trasa arhetipurile universale ale circulației energiei în natură folosind grila Yin-Yang a polarităților negativ-pozitiv care vibrează în jurul unui punct neutru. Fizica modernă confirmă acest model prin structura electron-proton-neutron a materiei. Însă știința se află la ani lumină în urma anticilor taoiști în a înțelege conștiința ca fiind inteligența care controlează din spatele acestor trei forțe ale Yang-ului (polul pozitiv), Yin-ului (polul negativ) și Yuan-ului (axa neutră sau originară de circulare a Chi-ului). Chinezii au descoperit o modalitate de a trasa circuitul Chi-ului atunci când se transformă din esență sexuală/corporală (*Jing*) în inteligență/minte (*Shen*). Ei au văzut cu ochiul minții canalele energetice sau meridianele care leagă corpul fizic finit cu oceanul infinit al spiritului divin. Așadar, știința lui Tao nu este una vagă, ci una foarte sistematică, care trezește interesul oamenilor de știință occidentali. Iată de ce acupunctura are un asemenea succes în medicina occidentală. Și, cu toate acestea, Tao se bazează foarte mult și pe intuiție, atrăgând astfel artiștii și căutătorii spirituali. Un artist în Chi Kung ar putea folosi pictura, caligrafia, mișcările corpului sau muzica sub formă de mediu de transmitere a fluxului de Chi. Acest arhetip Yin-Yang definește toate relațiile și este aplicabil și în psihologia vestică. O metodă puternică de stăpânire a vieții emoționale este cea denumită *Cele șase sunete vindecătoare*. Prin aceasta se eliberează toxinele și Chi-ul emoțiilor blocate în diferite organe. Cultivarea Jing-ului (energia sexuală) este o altă artă plăcută și puternică care poate îmbunătăți viața.

Tao al psihologiei aprofundate este un uimitor antrenament al minții. Practici precum *Fuziunea celor cinci elemente* dizolvă energetic hemoragiile sau tensiunile profunde la care nu este ușor de ajuns prin metoda psihoterapiei prin conversație. De peste 8000 de ani aceste metode s-au dovedit eficiente în reducerea stresului, vindecarea bolilor și răspândirea bucuriei, beatitudinii și iluminării.

## Alchimia: știința transformării proprii

Mulți oameni întreabă ce este Alchimia taoistă. Este știința propriei transformări. Transformarea sexualității (Jing-ului) în Chi, a Chi-ului în spirit (Shen) și a spiritului în Wu Chi, supremul necunoscut. Ca și alchimia vestică, ea transformă "plumbul" din corpul și mintea nerafinate, gândurile și dorințele apăsătoare în "aur", un corp de lumină auriu, corpul spiritual.

Calea taoistă de creare a unui corp de lumină auriu este un secret foarte bine păzit. Mulți văd Lumina fie prin meditație, fie în experiența dinaintea morții, însă pentru a captura esența Luminii și a o menține un timp în forma corpului uman nu este ușor. Punctul central al Alchimiei interne este formarea unui corp Yang de Lumină solidă cât timp omul mai este în viață. Acest lucru nu trebuie confundat cu experiențele ieșirii din corp sau din timpul somnului, foarte populare în ziua de astăzi. Acelea sunt metode ale corpului Yin, foarte fascinante, însă, din nefericire, corpul energetic Yin nu va supraviețui după moarte.

Taoiștii au petrecut 8000 de ani dezvoltând cele șapte formule alchimice ale nemuririi. Acestea sunt "nestematele coroanei" civilizației chineze. Universal Tao este un sistem care predă pe scară largă aceste formule alchimice sacre care accelerează dezvoltarea naturală a omului. Fiecare persoană are o cale unică. Ea se numește Viața. Alchimia vă oferă o metodă practică pentru a vă dezvolta cât de mult este posibil în această viață.

Cu ce se distinge meditația alchimică taoistă de celelalte căi? Ea oferă o valoare unică corpului uman. În timp ce altele sunt preocupate căutând să iasă afară din corp, taoiștii sunt preocupați în a ajunge și mai mult în interiorul propriului corp. Noi adunăm și rafinăm esențele sexuale, emoționale și ale organelor vitale din corp pentru ca, ulterior, să hrănim corpurile energetice subtile. Prin aceasta se clădește puterea interioară și ajungem în echilibru și armonie cu lumea. Această cale este foarte diferită de școlile de iluminare a minții. Și este cu mult mai



plăcută pentru că nu trebuie să vă simțiți vinovat pentru faptul că aveți un corp, ci să vă bucurați de ceea ce îi revine în mod natural.

## Știința energeticii umane a secolului XXI

Sunteți sceptic chiar și în existența Chi-ului? Până la urmă, este invizibil, dificil de măsurat. Însă la fel este și mintea umană. Mintea dvs. este invizibilă și imposibil de măsurat și cu toate acestea credeți că o puteți educa. Nu este acesta motivul pentru care mergeți la școală? Gândiți-vă doar că Chi-ul este o matrice funcțională a minții. Geniul Chi Kung-ului constă în folosirea metodelor fizice, a respirației și a minții pentru a regla circulația Chi-ului. Chi Kung-ul vă ajută să simțiți Chi-ul cu ușurință.

Corpul energetic este o rețea invizibilă de meridiane prin care circulă Chi-ul. Inteligența ereditară (vocea interioară) modelează acest Chi într-un corp fizic, în sentimente, impulsuri sexuale, gânduri, în cele mai mari intuiții, în orice. Chi-ul este inteligența care controlează dezvoltarea genetică.

Iată de ce mii de oameni obțin vindecări miraculoase prin Chi Kung, chiar și după ce doctorii au declarat că nu mai au mult de trăit sau că sunt condamnați la boală incurabilă pe viață. Sunt sute de studii științifice care demonstrează că Chi Kung-ul ajută efectiv la orice fel de boală, de la artrită la cancer. În spitalele de Qigong chinezești am văzut anul trecut multe cazuri de oameni vindecați de boli "incurabile".

### Chi Kung: munciți într-un mod inteligent, nu din greu

Puteți învăța un set scurt de Chi Kung într-o oră și apoi să simțiți Chi-ul "înflorind și desăvârșindu-se" după o perioadă de practică de câțiva ani. Seturi diferite de Chi Kung influențează diferite meridiane

energetice și astfel se produc efecte diferite asupra stării de sănătate și de prosperitate. Se învață cu plăcere, sunt ușor de practicat. Pot fi realizate stând în picioare, așezat, întins sau în mers. Scopul NU este de a transpira și de a face mușchi. În acel caz ar trebui să alimentați și să exersați acei mușchi proeminenți căci, dacă nu, se vor lăsa. Este mult mai ușor să deplasezi Chi-ul, iar Chi-ul este precum un combustibil care circulă prin mușchi, nervi și în sistemul imunitar. Așa ceva pot practica oamenii de toate vârstele, chiar și cei aflați în scaune cu roțile!

Un privitor din exterior al practicii dvs. ar putea crede că doar trasați încet cu brațele niște cercuri în aer sau că stați liniștit cu un zâmbet de fericire stupid pe față. Chi Kung-ul este însă un antrenament diferit de aceasta. Uitați de proverbul "nici o victorie fără durere". Chi Kung-ul este o metodă de a munci într-un mod inteligent, nu din greu. Rezultatul este că nu arătați doar mai sănătos, ci vă simțiți mai radiant și viața de zi cu zi decurge cu mai puțin efort. Și aceasta pentru că tipul de Chi care circulă în corpul și în aura dvs. magnetizează efectiv oamenii și evenimentele din jurul dvs. – fără transpirație, durere sau luptă.

Paradigma luptei și a unei mari bătălii pentru învingerea bolii sau a problemelor vieții este modelul vechi, cel mai potrivit de aruncat la coșul de gunoi al secolului XX. Probabil că lupta și stresul au cauzat boala sau problema dvs. de viață. Organizația Mondială a Sănătății din cadrul Națiunilor Unite raportează că 70% din bolile din lume au legătură cu stresul.

Oamenii pur și simplu își "îngheață" corpul energetic (reacția la stres) într-o încercare subconștientă de încetinire a ritmului schimbărilor. Boala stresului rezultată este o epidemie reală care amenință viața pe planeta Pământ. Putem noi schimba aceasta?



## Cine practică Chi Kung?

Toți cei care practică Chi Kung sunt de acord că acesta este o practică dătătoare de putere, atrăgând astfel un amestec fascinant de oameni talentați.

Energoterapeuți și terapeuți de toate felurile practică Chi Kung, incluzând terapeuții prin masaj, acupuncții, psihoterapeuții și chiropracticienii. Atrage artiști axați pe mișcare – din yoga, dans, Tai Chi și alte arte marțiale.

Cei ce meditează vin aici, indiferent de calea spirituală pe care o urmează, nerăbdători să treacă dincolo de iluminarea minții, să renunțe la ce nu este bun pentru a obține o înțelegere deplină a corpului-minții-naturii-Tao.

Iubitori ai naturii care doresc să învețe să “vorbească” limbajul tăcut al Chi-ului animalelor, copacilor, florilor, munților și râurilor sau să audă muzica soarelui, lunii și stelelor. Romanticii caută o modalitate în care să adune esența orgasmică a spiritualității lor. Oamenii de afaceri care caută să se mențină sănătoși și plini de creativitate.

Unii oameni, slăbiți de stres și boală, caută un sprijin plin de iubire și o modalitate practică de a putea să se autovindece. Sunt oameni care scapă din ecranele calculatoarelor lor; alții sunt refugiați de claustrofobia obișnuită. Cu toții doresc să întâlnească prieteni cu energii superioare, să realizeze un antrenament de o calitate superioară. Și obțin toate acestea studiind sistemul Universal Tao creat de maestrul Mantak Chia. Practicile din sistemul Universal Healing Tao derivă din tehnicile antice care, la rândul lor, au fost desprinse din procesele naturii. Ele au fost adunate și integrate într-un sistem coerent și accesibil în scopul obținerii unei sănătăți maxime din toate punctele de vedere. Universal Tao nu este o religie și nu pretinde crezul în zeități. Tehnicile lucrează direct cu forța vitală, denumită Chi, care circulă în sistemul de meridiane al corpului. Universal Tao are scopul de a readuce omul într-o condiție de armonie cu forțele naturii. Metoda maestrului Mantak Chia este directă și practică. S-au

investit peste 35 de ani în dezvoltarea și perfecționarea tehnicilor pentru a se transmite cât mai clar și eficient aceste discipline tradiționale practicanților din Occident. Accentul este pus întotdeauna pe stăpânirea practicii reale. Sistemul Universal Tao include un set complet de practici divizat în patru ramuri (emoțional, fizic, energetic și spiritual). În toate învățăturile maestrului Mantak Chia, accentul se pune întotdeauna pe practică și pe aplicabilitatea detaliată a tuturor nivelelor de disciplină taoiste în toate domeniile vieții.

Michael Winn

Dean, Universitatea Healing Tao, 2000

**Michael Winn** este redactor șef al *Enciclopediei ezoterice de yoga taoistă* și instructor senior în cadrul Centrului de Vindecare prin Tao din New York. Născut în 1951 la San Francisco și educat la Dartmouth College, a călătorit în peste șaizeci de țări ca scriitor, ziarist, fotograf, impresar, ghid și observator al diferitelor culturi. De peste treizeci de ani a practicat diferite tipuri de meditație, Kundalini yoga, Chi Kung și Tai Chi. Doar după ce a descoperit că aceste metode energetice taoiste sunt eficiente și universale, a devenit foarte interesat de acestea, fiind ulterior coautor, alături de Mantak Chia, al *Secretelor taoiste ale iubirii; cultivarea energiei sexuale masculine*. Ideile de bază aparțin în totalitate lui Mantak Chia, așa cum i-au fost transmise de maestrul taoiști.



## Prefață la ediția în limba română

Contactul meu cu învățătura maestrului Mantak Chia, Universal Tao, s-a făcut într-un mod deosebit. Am intrat într-o mare librărie la Londra, specializată în cărți ezoterice și medicină complementară și răsfoiam o carte când, de pe un raft superior, a căzut la picioarele mele o carte. Ridicând-o să o așez la loc, am citit despre ce trata ea și era tocmai ceea ce mă interesa. Când m-am dus s-o plătesc, proprietara librăriei mi-a spus că această carte a ajuns doar de o zi la ei trecând oceanul și că abia fusese editată. Restul a urmat de la sine și trei luni după aceea am participat la primul curs al lui Mantak Chia.

Taoismul este o filozofie de viață care ne învață să devenim noi înșine responsabili în menținerea sănătății proprii, ajutându-ne să ne simțim bine în pielea noastră. Maestrul Mantak Chia ne învață cum să trezim în noi energia vitală, *Chi-ul*, cum să-l cultivăm pentru a-l spori, cum să ne debarasăm de emoțiile negative pe măsură ce le trăim.

Practica taoistă de cultivare a energiei vitale Chi are ca obiect principal să ne învețe cum să absorbim și să integrăm energiile subtile, energia cerului, a stelelor, a forțelor naturii și a pământului pentru a ne permite să compensăm pierderile de energie suferite prin emoțiile negative. Diversele metode taoiste ne permit să ajungem încetul cu încetul să ne ridicăm nivelul vibrator pentru a putea asimila energiile subtile care au un nivel superior de vibrație. *Surâsul interior*, una din primele metode transmise, este un mijloc foarte puternic de relaxare, care ne permite să atingem starea de armonie în care se află bebelușii. Care este una din primele manifestări ale noilor născuți? Își surâd lor înșiși. Noi surâdem eventual celor din jur, însă nu avem obiceiul să surâdem propriilor noastre organe, să intrăm în contact cu ele, deși ele lucrează 24 de ore din 24 pentru buna noastră funcționare.

Unul din cele mai mari cadouri pe care ni le face taoismul îl constituie *Cele șase sunete vindecătoare*. Această tehnică ne permite să ne debarasăm de blocajele create în diferite organe în urma trăirii emoțiilor.



*Orbita microcosmică* deschide cele două meridiane principale ale corpului prin care circulă Chi-ul – energia vitală activată prin celelalte metode – permițând armonizarea energiei de tip Yin cu cea de tip Yang, a celor două polarități.

Practicarea acestor metode va schimba multe lucruri în viața celor care le aplică, lucru pe care îl pot confirma după o practică de peste 18 ani.

Marga Vianu,  
Berna, Healing Tao Europa, Decembrie 2000

**Marga Vianu** este inginer chimist și a lucrat peste 30 de ani la una dintre cele mai mari întreprinderi chimice din lume, Dupont de Nemours, călătorind în lumea întreagă pentru a introduce tehnologii noi și participând totodată la numeroase congrese internaționale. De 20 de ani a fost inițiată și practică taoismul, iar de 18 ani lucrează împreună cu maestrul Mantak Chia, devenind profesor senior în cadrul sistemului Universal Tao. În această calitate Marga Vianu predă cursuri, transmițând învățătura maestrului Mantak Chia în diferite țări din Europa.

## INTRODUCERE

### CE ESTE TAO?

### TELURILE SISTEMULUI TAO VINDECĂTOR

Cuvântul TAO înseamnă *calea*, calea naturii și a Universului, sau calea realității naturale. El se referă și la un mod în care ne putem deschide mințile pentru a învăța mai multe despre lume, căile spirituale și despre noi înșine.

**Un sistem practic.** Taoismul este o practică a corpului, minții și spiritului, nu doar o filozofie a minții. Când vom desluși adevăratul sens al lui Tao, al adevăratei cunoașteri și înțelepciuni, vom fi capabili să luăm hotărârile corecte în viețile noastre.

Taoismul implică multe discipline practice care ne pot reda tinerețea, energia și virtuțile pierdute, în timp ce ne trezesc potențialele noastre spirituale cele mai profunde. Taoiștii consideră aceste practici o tehnologie ce ne ajută să învățăm adevărurile universale dacă suntem dispuși să ne deschidem mințile.

**Destinul final.** Maeștrii din antichitate au recunoscut că aceste potențialuri includ posibilitatea de a dobândi libertatea conștiinței în starea de după moarte. Prin exerciții specifice putem evita suferința provocată de experiența morții prin extinderea conștiinței dincolo de corpul fizic înainte de moartea sa. Aceasta face posibilă determinarea viitoarei existențe înainte de a părăsi această viață.



## INDEPENDENȚA SPIRITUALĂ UNIVERSALĂ

Toate căile spirituale conduc în cele din urmă la adevăr. Tao este atât o filozofie, cât și o tehnologie de căutare și descoperire a adevărilor despre univers, natură și omenire. Miezul său se află dincolo de o singură cale sau un singur punct de vedere. Tao nu este o religie deoarece nu necesită nici o inițiere sau ceremonie, însă este rezultanta tuturor religiilor, lăsând deoparte dogma în favoarea adevărului. El lasă în urmă toate credințele religioase, întocmai ca „veșmintele” anotimpurilor trecute. De asemenea, Tao este scopul științei, însă el lasă deoparte toate teoriile științifice ca descrieri parțiale și temporale ale adevărului integral. Taoismul include toate subiectele religiei și științei; totuși, vastitatea sa depășește cu mult limitele devoțiunii sau intelctului.

**Cheile fundamentale.** Învățăturile taoiste sunt asemenea unui paspartu ce deschide toate ușile. Ele ajută oamenii pe parcursul vieții așa cum fac toate învățăturile religioase. Cu toate acestea, învățăturile lui Tao transcend religia reținând esența spiritualității. Ele explică și demonstrează direct adevăurile Universului, în loc să o facă la nivelul emoțiilor, gândurilor sau credințelor. Din acest motiv, discipolii lui Tao nu au motive de scepticism sau de căutări nesfârșite.

**Adevărul Ultim.** Filozofia, știința și religiile, toate conțin unele fațete ale adevărului care reflectă Tao. Învățăturile lui Tao reflectă centrul adevărului ultim (noi și Universul) și ne ajută să-l atingem pe cont propriu. Putem crede în orice religie sau cale spirituală și totuși să beneficiem de aceste învățături deoarece Tao servește doar la promovarea independenței spirituale universale. În Taoism nu există maeștri sau guruși supremi deoarece devenim proprii noștri maeștri, capabili să ne controlăm propriile destine și să știm cine suntem cu adevărat în timp ce explorăm minunatele puteri ascunse în Tao ale omenirii. Toți marii zei, nemuritori, înțelepți și sfinți ne sunt învățători și sfătuitori.

## CULTIVAREA CORPULUI, MINȚII ȘI SPIRITULUI

Avem nevoie de hrană pentru a ne hrăni corpul, mintea și spiritul. Religiile încearcă să ne ofere hrană spirituală atunci când noi nu știm cum să ne hrănim singuri. Taoismul sugerează că orice lucru din viața noastră poate furniza hrană unui anumit aspect al ființei noastre dacă știm cum să accesăm acea hrană. Practicile taoiste ne pot ajuta să ne stabilim țelurile și să primim hrană fizică, mentală și spirituală într-un mod natural. De asemenea, ele ne învață cum să revenim la sursă, Wu Chi (Divinitate) și astfel să dobândim independența spirituală în timp ce învățăm cum să trăim în armonie cu natura și Universul.

Practicile taoiste au trei mari scopuri:

- de a învăța cum să ne vindecăm, să ne iubim și să fim buni cu noi înșine în timp ce cultivăm o inimă plină de compasiune și o plenitudine a ființei;
- de a învăța cum să ajutăm, să vindecăm și să oferim iubire oamenilor din preaplinul energiilor vindecătoare și ale iubirii pe care le primim de la forțele naturii, Cerului și Pământului.
- de a învăța despre *Sursa noastră originară* și a o ajuta să se manifeste în noi.

## CELE TREI CORPURI

Taoiștii din antichitate au constatat importanța lucrului cu toate cele trei nivele ale ființei: corpul fizic, corpul energetic și corpul spiritual. Toate trei sunt importante în formarea unei scări cu ajutorul căreia să putem urca conștient în lumile spirituale și – la fel de important – să putem reveni înapoi în lumea fizică pentru a fi activi aici în mod creator. Această scară permite taoiștilor să meargă și să învețe despre lumile interioare și să se întoarcă în lumea fizică cu energie sporită și cunoaștere. Un *corp nemuritor*, care este dezvoltat prin practica



Alchimiei interne, permite stabilirea unei legături constante între viață și viața de după moarte (sau cea dinainte de naștere).

Vechii înțelepți taoiști credeau că ne-am născut pentru a fi nemuritori. Devenim muritori deoarece ne secătuim de Chi prin angajarea în activități sexuale excesive, complacerea în a trăi emoții negative și bazându-ne doar pe sursele materiale pentru a ne furniza forță vitală. Maeștrii și-au dat seama că prin Alchimia internă pot fi atinse diferite nivele de nemurire și cu acest scop au pus la punct multe practici. Capacitatea de a transcende chiar și moartea prin transmutarea a tot ceea ce este fizic în *corpul spiritual nemuritor* este țelul suprem al taoismului. Acest nivel, cunoscut drept nemurire fizică, necesită cel mai mult timp pentru a fi atins.

## VINDECAREA CORPULUI FIZIC: DEVENIȚI ASEMENEA UNUI COPIL PENTRU A VĂ ÎNTOARCE LA SURSA ORIGINARĂ

Fundamentul practicii Taoiste constă în a învăța cum să conservăm energia fizică din corp astfel încât ea să nu mai fie irosită și slăbită ca urmare a interacțiunilor din lumea fizică. Independența spirituală totală impune evitarea epuizării acestei energii prin ochi, urechi, nas și gură sau printr-o activitate sexuală excesivă. Novicele în sistemul taoist începe printr-o gamă largă de exerciții care transformă corpul fizic într-un organism eficient și sănătos, capabil să trăiască în lume, eliberat totodată de tensiunile și stresurile vieții cotidiene. Aspirăm să ne întoarcem la inocența și vitalitatea de copil, să redobândim *Forța originară* care este dreptul nostru dobândit prin naștere. Țelurile specifice acestui nivel sunt de a învăța cum să ne autovindecăm, cum să ne iubim pe noi înșine și pe ceilalți.

## Principiile fundamentale:

### Conservarea energiei pentru a urma lumina

Primul nivel de practică constă în dezvoltarea unui corp sănătos, ceea ce poate necesita până la 12 luni de practică consecventă. Pe parcursul acestui proces învățăm cum să condensăm și să conservăm forța vitală prin meditația *Orbitei microcosmice*, practica *Iubirii vindecătoare*, *Surâsul interior*, *Cele șase sunete vindecătoare* și *Chi Kung-ul Cămășii de fier*. Învățăm cum să acumulăm și să rafinăm forța vitală formând o *sferă de Chi* (sferă energetică) astfel încât să nu se mai disperseze atunci când suntem pe cale să părăsim această lume. Pe măsură ce oamenii îmbătrânesc, forța lor vitală slăbește, cauzând adeseori boală și suferință. Folosirea medicamentelor pentru combaterea bolii secătuiește atât de mult forța vitală a corpului încât s-ar putea să nu mai rămână suficientă energie pentru a urma lumina primordială (lumina clară) către Wu Chi (Sursa noastră Originară – Dumnezeu) în momentul morții. Practicile de bază ale Sistemului Tao vindecător asigură faptul că reținem suficient de multă energie vitală pentru a face această călătorie.

### Oprirea pierderii de energie prin conservare și reciclare

Orbita microcosmică este traseul energetic principal al corpului. De-a lungul acestui traseu există nouă deschideri. Dacă învățăm cum să le închidem atunci când nu le folosim, prin acest simplu act de conservare vom dispune imediat de mai multă energie. Această Orbită de bază este descrisă în detaliu în prima mea carte, *Trezirea energiei vindecătoare prin Tao*<sup>1</sup>.

Meditația Orbitei microcosmice este primul pas către atingerea acestor scopuri întrucât ea dezvoltă forța minții pentru a controla, conserva, recicla, transforma și direcționa Chi-ul (termenul chinezesc pentru energie sau forță vitală) prin canalele principale de acupunctură

<sup>1</sup> Cartea este în curs de apariție, într-o traducere integrală și autorizată.



ale corpului. Administrând Chi-ul în mod eficient dobândim un control mai bun asupra propriei vieți; folosind propria energie în mod înțelept descoperim că deja avem Chi din abundență.

Odată cu Orbita avansată învățăm să ne conectăm la și să absorbim din sursa nelimitată a Iubirii universale, un Orgasm cosmic format prin unirea celor trei surse principale de Chi accesibile oamenilor: *Forța Universală*, *Forța Pământului* și *Forța Eu-lui Superior (Cosmică)*. Acest proces este atât energizant, cât și echilibrant. El ne pregătește pentru lucrul cu cantități mai mari de Chi la nivelele superioare ale practicii meditației, în special la dezvoltarea corpului energetic.

### *Transformarea energiei negative în virtuți: deschiderea inimii*

*Surâsul interior* și *Cele șase sunete vindecătoare* sunt practici simple, dar puternice care ne învață cum să relaxăm și să vindecăm organele vitale și să transformăm emoțiile negative înapoi într-o sursă abundentă de energie. Ele ajută la deschiderea centrului inimii și la conectarea noastră la Iubirea universală nelimitată, îmbunătățind interacțiunile zilnice și furnizând un vehicul pentru virtuțile care derivă din organele interne. Taoiștii privesc inima drept sediul iubirii, bucuriei și fericirii, care se poate conecta la Iubirea universală. Este asemenea unui ceaun în care se combină și se întăresc energiile virtuților noastre. Prin Surâsul interior veți simți că aceste energii virtuoză sunt generate de organele corespunzătoare. Atunci le veți aduna în inimă pentru a le rafina și a le amesteca rezultând compasiunea, cea mai înaltă dintre virtuți. Aceasta este calea cea mai eficientă pentru a amplifica cele mai bune calități.

### *Conservarea, reciclarea și transformarea energiei sexuale*

Taoistul dobândește putere prin conservarea și reciclarea energiei sexuale, așa cum este descris în cele două cărți ale mele, *Secretele Taoiste ale iubirii* (pentru bărbați) și *Iubirea vindecătoare prin Tao*

(pentru femei). Atunci când este colectată, energia sexuală (*Ching Chi*) devine o sursă incredibilă de putere ce poate fi folosită de om sau împărtășită cu un partener prin traseul Orbitei microcosmice în timpul actului sexual. Prin practică, oamenii – singuri sau în cuplu – pot învăța cum să amplifice și să intensifice plăcerea sexuală. Energia sexuală acumulată și transformată este un important catalizator alchimic folosit în meditațiile superioare. Odată ce aveți energie sexuală din abundență, vă puteți conecta la Orgasmul Cosmic nelimitat experimentat în fiecare moment de Eu-l Superior, care este energia fundamentală din fiecare celulă a corpului vostru.

### *Stăpânirea forței vitale*

Prin practicile Chi Kung-ul Cămășii de Fier și Tai Chi Chi Kung învățați cum să aliniați structura osoasă cu forța gravitațională pentru ca energia să circule fluent și puternic. Cu ajutorul fasciilor, tendoanelor, a măduvei osoase puternice și a unei bune configurații din punct de vedere mecanic putem stăpâni mai eficient forța vitală. De asemenea, corpul dobândește o senzație de profundă înrădăcinare în pământ astfel încât putem crea o cale de acces a forței vindecătoare a Mamei Pământ.

### *Chi Nei Tsang*

Chi Nei Tsang este cea mai bună tehnică de vindecare, atât a dvs. înșivă, cât și a altor oameni, fără a vă secătui propriile energii. Chi Nei Tsang este un sistem taoist de masaj abdominal; el înlătură blocajele ce pot împiedica curgerea fluentă a energiei în oricare din sistemele corpului. Acestea includ sistemele limfatic, al organelor, al meridianelor, circulator și nervos ale corpului.



Perspectiva taoistă asupra hranei se bazează pe determinarea nevoilor corpului și apoi împlinirea lor potrivit celor cinci elemente ale naturii care susțin cele cinci organe principale ale corpului. Acest sistem dă în vileag orice organ slăbit și îl fortifică prin echilibrarea aportului de hrană pentru suplimentarea elementelor deficitare. El nu condamnă majoritatea alimentelor care plac oamenilor (inclusiv dulciurile), ci creează, în schimb, un program mai bun în care aceste alimente susțin echilibrul interior în loc să-l perturbe. Alegerea și combinarea alimentelor în acest mod ne poate ajuta să evităm raționalizarea alimentelor, căreia îi cădem adeseori pradă.

## DEZVOLTAREA CORPULUI ENERGETIC

### Vehiculul nostru pentru călătorii în spațiul interior și în cel exterior

Următorul nivel al sistemului Tao vindecător constă în *Fuziunea celor cinci elemente I, II și III*. Aceste practici pot necesita un an sau doi pentru a le învăța bine. Ele folosesc energia suplimentară economisită prin practicile de bază, inclusiv energiile negative reciclate, pentru a clădi un corp energetic puternic care nu se va disipa. Dezvoltarea acestui corp energetic trezește o parte din noi înșine care observă și acționează neinfluențată de mediu, educație și condiționări karmice. Odată ce corpul energetic este puternic, el devine un vehicul (ca un motor-rachetă) pentru a ajuta sufletul și spiritul neantrenate în lunga călătorie spre casă, înapoi spre Wu Chi.

În acest stadiu de dezvoltare, corpul energetic servește doar ca vehicul, deocamdată nefiindu-i dată viața prin renașterea spirituală, însă corpul energetic poate fi încă antrenat pentru a funcționa în târâmurile cerești.

Dacă nu avem șansa de a practica trezirea sau de a da naștere sufletului și spiritului nemuritor în timpul vieții, lumina primordială ne va trezi în momentul morții. Din nefericire, e posibil să fim prea nepregătiți și neexperimentați ca să urmărim această lumină. Pentru a ne pregăti pentru călătorie, corpul energetic este un vehicul de mare importanță. Ne putem pregăti și educa corpul energetic astfel încât el să ajute sufletul și spiritul nepregătite să recunoască și să urmeze lumina primordială înapoi către Sursa noastră originară.

De asemenea, este important ca în timpul vieții să dezvoltăm o „busolă interioară” care este asociată cu glanda pineală, pentru a ne ajuta să ne focalizăm asupra luminii atunci când ea vine spre noi.

Când suntem gata să dăm naștere adevăratului suflet, corpul energetic va acționa ca un motor-rachetă pentru a ajuta sufletul să accedă la dimensiunea sa superioară de spirit nemuritor. La cel mai înalt nivel, toate aceste trei corpuri fuzionează într-unul singur.

Fiecare nivel de dezvoltare ne dă o șansă de a continua călătoria înapoi în Wu Chi. Metodele taoiste de absorbire a energiilor stelare reîntineresc corpul fizic și fortifică sufletul și spiritul în vederea călătoriilor lor interdimensionale.

### Reciclarea emoțiilor negative

Viața noastră emoțională, plină de vicisitudini permanente, ne secătuiește energia vitală. Prin meditațiile Fuziunii celor cinci elemente învățăm cum să transformăm în energie folositoare energia bolnavă a emoțiilor negative, care s-au blocat în organele vitale. Taoiștii înțeleg morala și faptele bune ca fiind calea cea mai directă către autovindecare și echilibru. A fi bun cu ceilalți înseamnă a fi bun față de sine însuși. Toate energiile bune pe care le creăm sunt stocate în corpul energetic asemenea unor depozite într-un cont bancar. Ajutându-i pe ceilalți și dăruindu-le iubire, bunătațe și blândețe primim mai multă energie pozitivă înapoi. Când ne deschidem inima suntem plini de iubire, bucurie și fericire. Putem transforma efectiv esența inimilor din materie în imaterialitate pentru a aduna rezerve din



această energie pozitivă cu scopul de a o folosi atât în cer, cât și pe pământ.

Din experiența taoistă, știm că atunci când părăsim această lume putem merge direct în ceruri, în funcție de cât de multă energie am fost capabili să transformăm în corpul energetic înainte de moarte. Asemenea banilor dintr-o bancă, cu cât ne transformăm mai mult ființa fizică în ființa spirituală, cu atât mai mult avem în ceruri. Cu cât facem mai mult bine aici, cu atât avem mai multă energie pozitivă acolo sus.

## FORMAREA CORPULUI SPIRITUAL

### Plantarea seminței nemuririi

Meditația de Alchimie internă a Miciei iluminări a lui Kan și Li (apă și foc, sexualitate și iubire) reunește masculinul și femininul în fiecare din noi. Acest lucru implică practica actului sexual interior care, prin unirea sexuală în interior a energiilor sexuale ne permite să dăm naștere corpului sufletesc. Atunci acesta acționează ca o “doică” pentru a ajuta la hrănirea corpului spiritual. Sufletul este sămânța, însă el se poate maturiza în corpul nemuritor dacă nu am avut șansa de a ne dezvolta corpul spiritual în această viață. Practicanții Alchimiei interne consideră că, dacă dăm naștere corpului spiritual și dezvoltăm corpul nemuritor în această viață, putem depăși ciclul reîncarnărilor.

Odată ce “doica” sau corpul sufletesc este format, el se află în etapa Yin sau faza embrionară (embrionul sufletului). Trebuie să hrănim, să creștem, să educăm și să antrenăm tânărul suflet pentru a crește complet.

Odată corpul sufletesc dezvoltat, putem da naștere corpului spiritual. A cultiva tânărul corp spiritual până ce el atinge deplina maturitate poate lua 14 până la 18 ani. De asemenea, folosim energiile naturii (copaci, soare, lună și stele); în principiu, toate experiențele

senzoriale de natură pozitivă devin hrană pentru creșterea spiritului în interiorul corpului fizic.

Mulți maeștri care au atins acest nivel al corpului nemuritor au fost capabili să transforme materia în imaterialitate și să o transfere în corpul spiritual. În momentul morții, ei au fost capabili să-și transfere conștiința, energia și elementele fizice ale corpului și să le ia sus cu ei, în corpul spiritual, deși nici măcar acest nivel nu este încă adevăratul corp nemuritor. În acest proces, corpul lor fizic s-a micșorat efectiv; e posibil să fi cântărit două treimi din greutatea obișnuită după ce a survenit moartea fizică. Aceasta înseamnă că își transformaseră cu succes mare parte din ființa lor materială într-o stare imaterială, păstrându-și deplina conștiință.

### Cultivarea stadiului Yang al corpului nemuritor: unirea cu lumina

Nu putem împerechea un animal cu o reptilă; la fel, pentru a fuziona cu lumina lui Tao, trebuie să trezim și să hrănim conștiința faptului că suntem într-adevăr copii ai luminii. Odată ce ne-am maturizat complet corpul spiritual, el va avea aceeași frecvență ca lumina lui Tao și poate deveni una cu această lumină. Alte tradiții denumesc această lumină Duhul Sfânt sau Marele Spirit; noi o numim și “lumina exterioară”.

Meditația Marelui Kan și Li ne învață cum să recunoaștem lumina interioară a propriului spirit și ne arată cum să o fuzionăm sau să o „cununăm” cu această lumină exterioară. Odată ce am captat și “ne-am unit cu lumina”, dăm naștere celui de-al doilea stadiu al spiritului cu adevărat nemuritor. Taoiștii îl numesc corpul *Yang*. Continuăm să transformăm energia corpului fizic pentru a hrăni spiritul nemuritor astfel încât el să se poată maturiza.

În această etapă a practicii învățăm să digerăm energii considerabil superioare ale Eu-lui Superior și ale Forțelor Universale din soare, lună, planete, stele și galaxii și din conștiința lui Tao însuși. Prin această practică are loc o trezire către ceea ce este etern.



Cunoscând adevărata natură ca spirit, experimentăm capacitatea de a părăsi corpul fizic și de a călători cu corpul spiritual nemuritor, ducând la experimentarea lumilor interioare ale spiritului. Frica de moarte este învinsă întrucât ne familiarizăm cu viața de dincolo de fizic.

### Suprema iluminare a lui Kan și Li

La acest nivel transferăm întreaga esență fizică în corpul nemuritor. Când toate elementele materiale ale corpului sunt transformate în Chi subtil, ceea ce rămâne se numește "corpul-curcubeu". Când un maestru de acest nivel părăsește această lume, nu mai rămâne nimic din corpul fizic decât unghiile și părul. Moartea este încă necesară pentru a grăbi procesul.

### Sigilarea celor cinci simțuri, Unirea lui Kun și Kan, Reuniunea omului cu cerul

La acest nivel moartea este învinsă în întregime. Putem transforma pur și simplu corpul fizic în corp nemuritor și putem părăsi această lume sau ne putem reîntoarce la ea, la voință. Aceasta este starea deplinei nemuriri fizice. Este nevoie de 80 până la câteva sute de ani pentru a încheia aceste practici și a transforma toate elementele materiale ale corpului în imaterialitate. Țelul final al ridicării la ceruri în plină zi este atins.

Există relatări în istoria Chinei despre multe mii de nemuritori taoiști care au atins nivelul ridicării în plină zi în prezența a numeroși martori. În Biblie, Ilie și Moise au realizat acest lucru. În etapa finală a practicii, adeptul poate uni spiritul nemuritor, corpul energetic și corpul fizic, sau le poate separa la voință. Abia atunci ființa umană cunoaște completa și totală libertate ca nemuritor, când nici o lume nu mai reprezintă nici un fel de limitare.

## CAPITOLUL 1

### CHI-UL

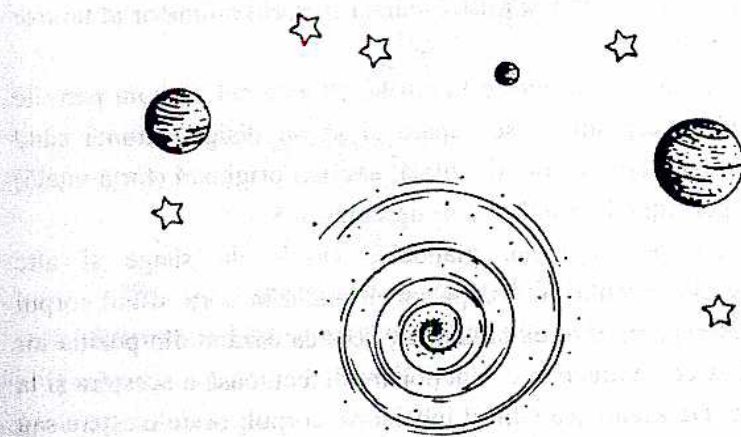


Fig. 1-1. Chi-ul reprezintă mișcarea în univers, nu inteligența.

### CE ESTE CHI-UL?

Probabil că principiul de bază și cel mai general al gândirii taoiste este conceptul de Chi. Statutul său în filozofia chineză este dezvoltat de operele binecunoscute ale lui Lao Tzu (604-511 î.C.) și ale lui Chuang Tzu (399-295 î.C.), însă originea sa se află cu mult timp în urmă. Cuvântul *Chi* are multe traduceri, cum ar fi *energie*, *aer*, *respirație*, *vânt*, *respirația vitală*, *esența vitală* ș.a.m.d. Deși este dificil de definit, el poate fi denumit energia dinamică a universului.

Chi-ul se condensează și se dispersează în cicluri alternante de energie negativă și pozitivă (Yin și Yang), materializându-se în multe



moduri, forme și aspecte. Nu poate fi nici creat, nici distrus. În schimb, Chi-ul se autotransformă și re apare în noi stări de existență. Toate stările de existență, așadar, reprezintă manifestări temporare ale Chi-ului, în special starea de materie fizică.

Chi-ul este sursa tuturor mișcărilor din univers (fig. 1-1). Deplasările stelelor și ale planetelor, radiația soarelui și arhetipul gândurilor și emoțiilor noastre apar datorită Chi-ului. El este considerat a fi sursa forței noastre vitale și factorul animator al tuturor ființelor aflate în viață.

De asemenea Chi-ul unește lucrurile. El este cel care nu permite componentelor corpului să se separe și să se disipe. Atunci când corpul uman își pierde respirația vitală, energia originală (forța vitală) îl părăsește permițând corpului să se descompună.

Chi-ul susține organele, glandele, vasele de sânge și alte componente ale corpului în poziția lor normală în corp. Când corpul slăbește poate apărea lăsarea organelor, acestea căzând din poziția lor normală, ceea ce conduce la o funcționare defectuoasă a acestora și la îmbolnăvire. De asemenea Chi-ul încălzește corpul; orice creștere sau descreștere a căldurii corpului indică puterea sa de circulare. Noi considerăm căldura mamiferelor ca fiind un "semn vital", indicând faptul că Chi-ul este prezent.

Chi-ul care formează cerurile și pământul este în esență același cu Chi-ul care formează ființele aflate în viață. Acest fapt a fost exprimat de filozofii Chinei antice după cum urmează:

Wu Chi (Marele Vid) este alcătuit din Chi. Chi-ul se condensează pentru a deveni o imensitate de lucruri. Lucrurile prezintă necesitatea de a se dezintegra și de a se întoarce în Wu Chi. Dacă Chi-ul se condensează, vizibilitatea sa devine reală apărând formele fizice. Chi-ul în dispersie este substanță și la fel este și în faza de condensare. Fiecare naștere este o condensare, fiecare moarte este o dispersie. Nașterea nu este un câștig, moartea nu este o pierdere ... Când este condensat,

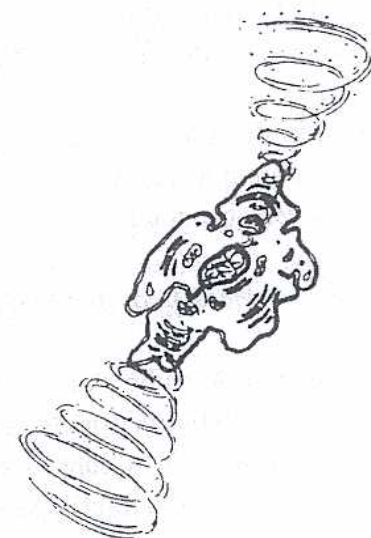


**Fig. 1-2. Celulele vii sunt capabile să absoarbă și să folosească Chi-ul extern pentru a-și dezvolta inteligența.**

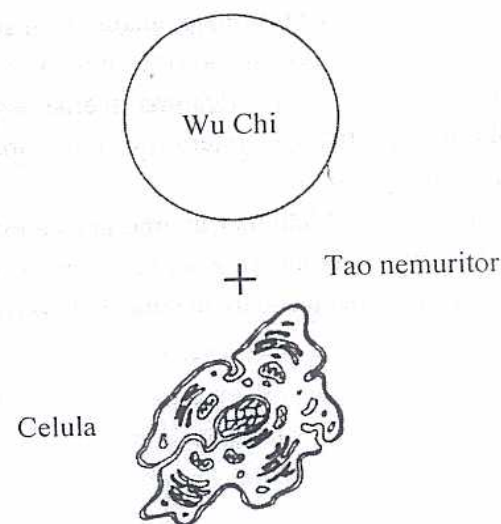


**Fig. 1-3. Țelul suprem al Alchimiei interne taoiste este de a transforma celulele proprii pentru a se uni cu și a deveni celule cosmice ale universului, capabile să trăiască veșnic.**



Chi-ul devine o ființă în viață; când este dispersat, el reprezintă substratul schimbării. – Zhang Tsai (1020-1077 D.C.)

O ființă umană rezultă din Chi-ul Cerului și al Pământului. Uniunea Chi-ului Cerului și al Pământului este numită ființă umană. – *Întrebări simple*, capitolul 25 (fig. 1-2).

În *Fundamentele medicinei chineze*, Giovanni Maciocia explică:

În acord cu chinezii, există multe “tipuri” de Chi uman, începând cu cel subtil și rarefiat și până la cel foarte dens și brut. Oricum, toate tipurile de Chi sunt, esențialmente, un singur Chi, manifestându-se doar în diferite forme.

Cartea Bibliei a Facerii spune: “Dumnezeu a creat omul după chipul și asemănare Sa”. Similar, în gândirea chineză, ființele umane sunt un microcosmos din univers. Așadar, Chi-ul circulă pretutindeni în univers și deci curge și prin ființele umane. Prin studierea modului în care lucrează Chi-ul nostru propriu putem să înțelegem, de asemenea, legile universului. În Alchimia internă taoistă noi începem procesul explorării spirituale în interiorul laboratorului din propriul nostru corp și din propria minte.

Țelul cel mai înalt al Alchimiei interne taoiste este transformarea propriilor celule pentru a se uni cu Energia cosmică (Eu-l superior) și a deveni celule cosmice nemuritoare ale universului (fig. 1-3).

## CHI-UL ÎN ALTE CULTURI

Ideea de Chi nu este unică la chinezi. Aproape fiecare cultură din lume are un cuvânt care exprimă acest concept. Dr. John Mann și Larry Short, autorii cărții *Corpul de lumină*, au numărat 49 de culturi din lume care articulează conceptul de Chi într-o formă sau alta.

În ebraică, cuvântul este *ruach*, și el apare în primul capitol al cărții Facerea:

La început Dumnezeu a creat cerul și pământul. Lumea nu avea formă, vidul și întunericul se aflau deasupra suprafeței adâncurilor; și *ruach* [spiritul, vântul sau respirația] lui Dumnezeu se mișca deasupra suprafeței apelor.

Facerea I, 1-2

*Ruach* a fost prezent la crearea universului, chiar înainte de lumină. Termenul înseamnă Respirația lui Dumnezeu sau Respirația Divină.

În japoneză, termenul *Ki* extinde conceptul de Chi pentru a include ideea chineză a Yi-ului sau intenției, indicând faptul că mintea sau voința noastră are o influență majoră în guvernarea mișcării Chi-ului, ceea ce este foarte important în meditație și în artele marțiale.

În sanscrită, cuvântul pentru Chi este *prana*. Cuvântul tibetan este *lung*. În Lakota Sioux este cunoscut ca *neyatoneyah*. Poporul bush din Kalahari vorbește despre *num*, care înseamnă energia care fierbe. În lumea islamică cuvântul Chi s-ar traduce *barraka*. Deși multe culturi conștientizează Chi-ul, chinezii au rafinat acest concept și l-au integrat în cultura lor ducându-l la un nivel neatins de alte culturi. Chi-ul reprezintă un factor central în medicina, artele marțiale, meditația, știința, pictura, caligrafia, arhitectura, designul interior și poezia chineză.



## VIZIUNEA VESTICĂ ASUPRA CHI-ULUI

În contrast cu majoritatea culturilor lumii, conceptul de Chi pare a fi în general absent din medicina vestică contemporană și din majoritatea cercurilor științifice din instituțiile conservatoare. Deloc surprinzător, oricum, ideea de energie a forței vitale și legătura sa cu vindecarea a fost explorată de mulți cercetători occidentali.

F.A. Mesmer (1734-1815), faimosul medic austriac, a fost un pionier în cercetarea vestică a principiilor energetice. El a condus multe experimente și demonstrații publice despre fenomenul numit de el "magnetism animal". Mesmer credea că putea controla o putere magnetică universală și că o putea direcționa prin mâinile sale pentru a vindeca oamenii. El a înregistrat multe succese, în special în cazurile de isterie, însă ideile sale nu au fost acceptate de medicii convenționali. Deoarece Mesmer nu a făcut niciodată dovada existenței magnetismului animal într-un laborator, ei l-au privit ca pe un impostor. În cele din urmă, instituția medicală locală a făcut presiuni asupra lui pentru a părăsi Viena.

Mesmer a fost confruntat cu atitudini similare atunci când, după ce s-a mutat în Paris, comunitatea medicală pariziană a numit o comisie pentru a investiga practicile sale. Comisia a trebuit să admită că metodele lui Mesmer funcționau, dar au refuzat să accepte explicația de magnetism animal și au ales să nu atribuie succesele sale nici unui principiu științific cunoscut. La început le-au numit mesmerism, metoda sa devenind mai târziu cunoscută sub denumirea de hipnoză.

Mai recent, Wilhelm Reich, un discipol mai vechi al lui Sigmund Freud, a fost fascinat de ceva pe care el l-a numit "orgon", o formă a energiei cosmice primordiale (Chi), pe care l-a presupus a avea legătură cu energia sexuală. El a primit multe critici și a fost persecutat datorită teoriilor sale, în ciuda numeroaselor sale succese clinice. Administrația Statelor Unite pentru Alimente și Medicamente

a câștigat o hotărâre judecătorească de interdicție fără posibilitate de recurs împotriva lui, care i-a interzis să vândă dispozitive de acumulare a orgonului pe baza faptului că existența acestuia nu a fost demonstrată. Reich a refuzat să își apere ideile sale științifice în curtea judecătorească și a ignorat interdicția. A fost judecat pentru neîndeplinirea sentinței judecătorești, găsit vinovat și condamnat la doi ani de închisoare federală. A murit în închisoarea Lewisburg în 1957.

Atitudinea în Occident a început să se schimbe după ce președintele Richard Nixon a restabilit relații diplomatice cu China în 1972. În Beijing, doctorii chinezi au efectuat o intervenție chirurgicală de urgență asupra corespondentului ziarului New York Times, James Reston, folosind doar acupunctura pentru anestezie. De atunci multe delegații de medici vestici în China au fost martorele unor evenimente similare. În cele din urmă, medicina vestică a trebuit să admită faptul că doctorii chinezi au aplicații practice ale Chi-ului care pot într-adevăr să vindece corpul uman. În câțiva ani, multe școli medicale chineze s-au întemeiat pretutindeni în Statele Unite și în Europa și majoritatea orașelor occidentale au acum acupunctori pentru a servi bolnavilor.

Deoarece conceptul de Chi nu este prezent în toate domeniile științei vestice actuale este dificil pentru vestici să îl înțeleagă. Nu se integrează cu ușurință nicăieri în fizică, inginerie electrică, biochimie, medicină sau psihologie și totuși este clar înrudit cu toate acestea. În prezent, au apărut câțiva sintetizatori ai științei care vădesc suficientă instruire și curiozitate în cercetarea Chi-ului. Este interesant faptul că descoperirea endorfinelor, atenuatorii naturali ai durerii, a rezultat dintr-o investigație asupra aplicării acupuncturii în anestezie. Aceasta este doar una din multele progrese care vor apărea pe măsură ce oamenii de știință își continuă cercetările asupra Chi-ului.

Actualmente câțiva oameni de știință respectabili explorează fenomenul numit Chi. Dr. Herbert Benson, fizician și autorul lucrării *Răspunsul de relaxare*, conduce în prezent un proiect de cercetare asupra Chi Kung-ului. Dr. David Eisenberg, absolvent al Universității de Medicină Harvard, a scris *Întâlniri cu Chi-ul*, o carte despre



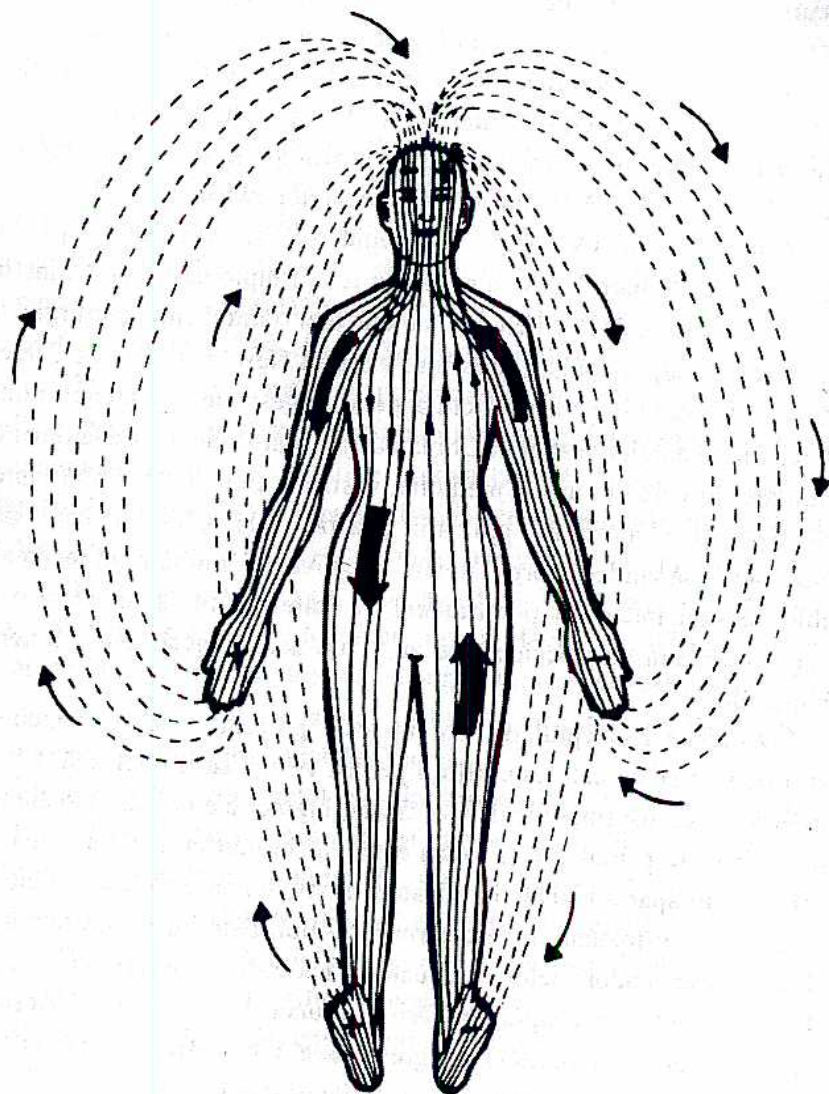


Fig. 1-4. Corpul electric

experiențele pe care le-a avut cu maeștrii acupunctori și de Chi Kung pe când era student al unei universități de acupunctură din China. Dr. Robert Becker, ortoped al universității Syracuse și autor al cărții *Corpul Electric* (Fig. 1-4), încearcă să explice Chi-ul în lumina cercetărilor sale în bioelectricitate și legăturile sale cu mintea și cu vindecarea. Cercetările doctorului Becker asupra electricității și a rolului său în regenerare au condus la metoda actuală de folosire a curenților electrici de joasă frecvență pentru a stimula vindecarea fracturilor.

## CHI-UL ȘI AUTOVINDECAREA

Din perspectiva taoistă, sănătatea și vindecarea depind de cantitatea și calitatea Chi-ului din corp. Acupunctura, presopunctura, herbologia și multe alte metode de vindecare acționează direct pentru echilibrarea energiei interne. Chi-ul este un factor causal într-o gamă largă de fenomene ale corpului fizic. De exemplu, o deficiență a Chi-ului din rinichi poate duce la îmbolnăvirea fizică și psihologică caracterizată de nervozitate, inhibiție sexuală sau impotență. (Și un exces și un deficit de Chi pot cauza boala).

Exercițiul fortifică mușchii cu ajutorul energiei corpului, dezvoltând capacitatea noastră de a consuma o cantitate mai mare de Chi. Taoiștii au descoperit că deschiderea meridianelor energetice principale poate duce la creșterea circulației Chi-ului și că, amplificând-o cu energia absorbită de la sursele externe, poate deveni mai eficientă. Ei au arătat că meditația, regimul alimentar corect și exercițiul sunt foarte importante în viața personală și pentru dezvoltarea spirituală.

Majoritatea bolilor și durerilor rezultă din blocaje ale Chi-ului deoarece se condensează mulți protoni în zonele în care nu trebuie. Aceasta împiedică curgerea electronilor prin meridianele principale ale corpului. Prin eliminarea acestor blocaje și prin creșterea fluxului de Chi ne putem autovindeca de multe ori, fără a recurge la tratamente



medicamentoase. Lucrul cu Chi-ul pentru vindecarea corpului este o formă de acupunctură "fără ace". Folosind simțurile interne pentru a circula Chi-ul prin Orbita microcosmică, obținem un meridian curat și deschis, astfel încât să se poată păstra sănătatea interioară. Nu doar blocajele sunt eliminate pe măsură ce fluxul natural de Chi al corpului este sporit, ci, mai mult, practica ajută corpul ca acesta să absoarbă o cantitate tot mai mare de Chi din alte surse (fig. 1-5).

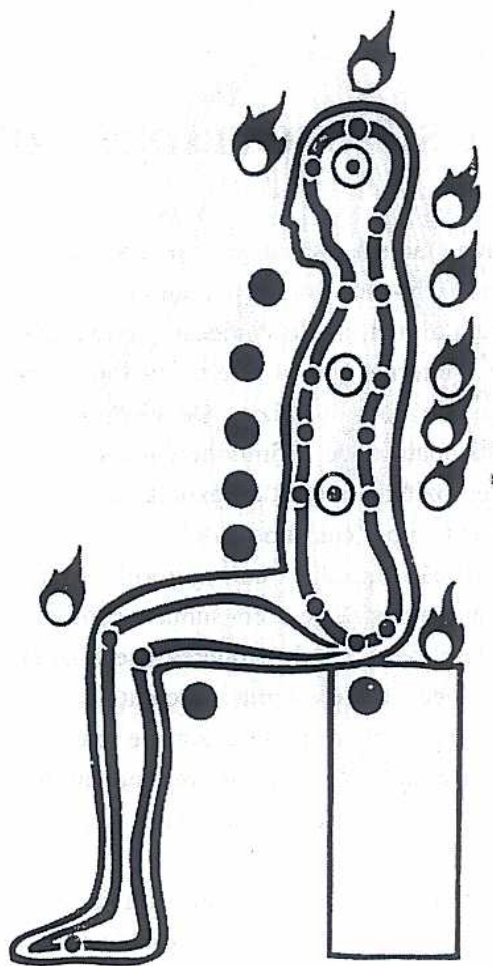


Fig. 1-5. Practica Orbita microcosmice va mări fluxul bioelectric (Chi).

Chi-ul extern primit de la pământ, soare și stele poate fi transformat și rafinat în forță vitală sporită necesară autovindecării și dezvoltării spirituale. Centrii Orbita microcosmice primesc un surplus de Chi de la aceste surse, precum și de la organe și glande. Circulația acestei energii hrănește orice punct care se află în deficit de energie și echilibrează Chi-ul general al corpului, diminuându-se nevoia de acupunctură sau de alte arte de vindecare. Activitatea internă furnizează cea mai bună formă de menținere a sănătății din cadrul medicinei preventive.

Maeștrii taoiști ai epocii moderne pot vedea deficitele energetice care cauzează boli oamenilor. Ei cunosc, de asemenea, cât de dificilă se poate dovedi învățarea oamenilor să se autovindece, în special a celor care sunt foarte bolnavi. Cu toate acestea, maeștrii realizează că învățarea autovindecării este mai bună decât permiterea apariției situației în care alți oameni devin dependenți de maeștri pentru vindecare. Dar există situații în care tehnicile de autovindecare pot depăși capacitățile respectivei persoane. Din acest motiv taoiștii au dezvoltat forme variate de meditație de folosire a Chi-ului, alchimie internă și acupunctură, acestea putând utiliza puterea minții, anumite exerciții de Chi Kung sau ace pentru deschiderea și eliminarea oricăror blocaje care cauzează durere și boală.

## CELE DOUĂ TIPURI DE CHI INTERN: EREDITAR ȘI DOBÂNDIT

Deși există multe tipuri de Chi, toate aparțin uneia din cele două categorii de bază: Chi-ul ereditar și Chi-ul dobândit.

### Chi-ul ereditar

Chi-ul ereditar este Chi-ul care este cu noi de la concepție și până la moarte. El ne hrănește când suntem în uter și este fundamentul for-



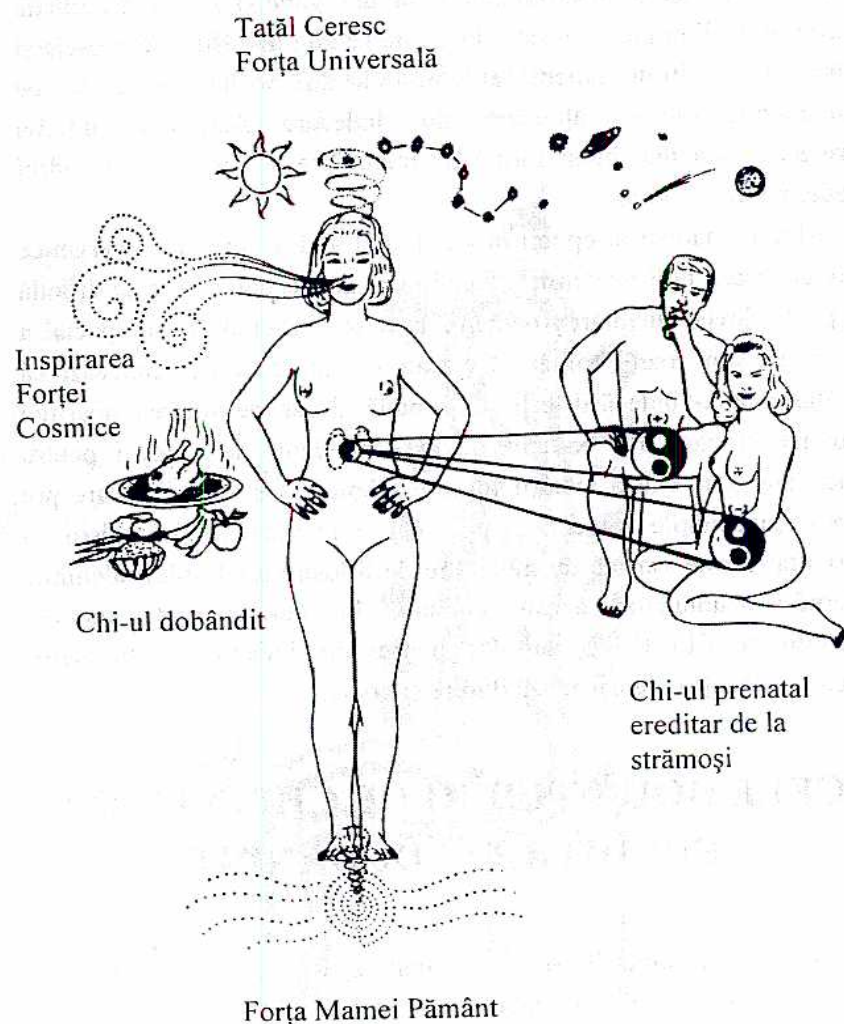


Fig. 1-6. Există multe tipuri diferite de Chi, grupate în două categorii principale: Chi-ul ereditar și Chi-ul dobândit

ței noastre vitale până ce murim. Chinezii numesc acest tip de Chi *Forța pre-cerească*, *Chi-ul cerească anterior*, *Respirația prenatală* sau *Energia prenatală*. Deși există câteva tipuri de Chi ereditar, cea mai importantă formă pentru scopurile noastre la acest nivel este *Chi-ul originar* sau *Forța originară* (Yuan Chi) (fig. 1-6).

### Chi-ul dobândit

Chi-ul dobândit include toate tipurile de Chi care sunt produse după naștere. Chinezii numesc acest tip de Chi *Respirația post-cerească*, *Forța cerească ulterioară*, *Chi-ul postnatal* sau *Energia postnatală*. (Este important să înțelegem că acești termeni colorați sunt doar diferite traduceri ale acelorași cuvinte chinezești.)

Sursele primare ale acestui Chi sunt hrana pe care o mâncăm, apa pe care o bem și aerul pe care-l respirăm. Suplimentar, indiferent dacă suntem conștienți sau nu, noi primim energie de la cele trei Forțe: Energia Universală sau Energia Cerească, Energia Eu-lui superior sau Energia Cosmică și Energia Pământului. Multe practici taoiste sunt destinate pentru a învăța cum să ne acordăm, să absorbim și să digerăm mai bine energiile acestor trei Forțe.

## CHI-UL ORIGINAR LA OAMENI

### Chi-ul originar: sursa forței vitale

Deși derivă din forțele Cerului și Pământului, Chi-ul originar este insuflat în corpurile noastre prin iubirea și uniunea sexuală a părinților noștri. Taoiștii cred că, în timpul trăirii iubirii și actului sexual, toate esențele corporale ale bărbatului și ale femeii se condensează în Chi-ul orgasmic care atrage și reunește Forța Universală, Forța Eu-lui superior și Forța Pământului. Energiile orgasmice Yin și Yang se combină cu aceste forțe externe atunci când sperma și ovulul se unesc,



Orgasmul de tip Yang

Orgasmul de tip Yin

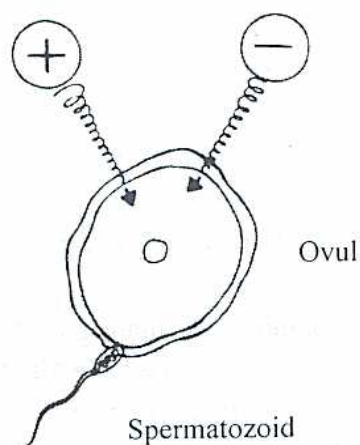


**Fig. 1-7. Reuniunea Yin-ului și a Yang-ului, Chi-ul originar la oameni**

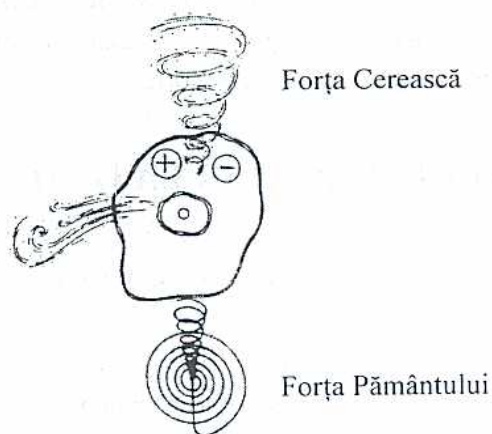


**Fig. 1-8. Prima celulă completă are puterea de a atrage și a uni Forțele Cerească, Cosmică și a Pământului.**

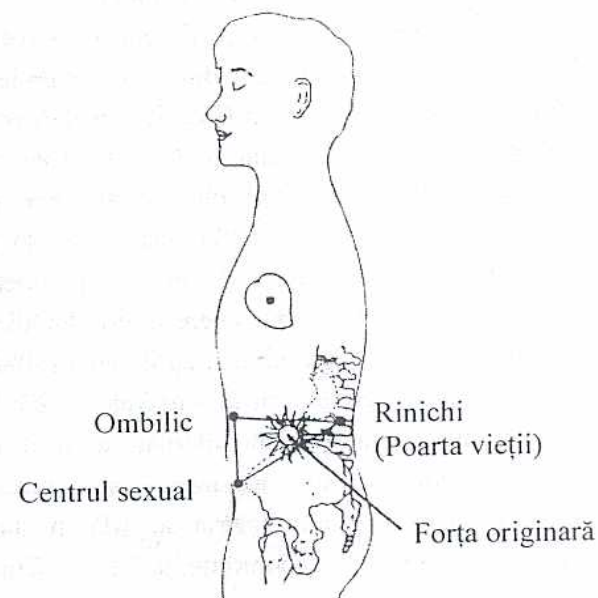


**Fig. 1-9. Chi-ul originar este înmagazinat în spațiul dintre ombilic și centrul sexual.**

stabilind Chi-ul nostru originar în timpul concepției (fig. 1-7). Taoiștii numesc aceasta Reuniunea Cerului și a Pământului.

Odată ce aceste forțe sunt unite, ele atrag forțe și mai subtile din Wu Chi. Actul iubirii și al uniunii sexuale atrage o cantitate atât de mare din aceste forțe puternice încât el poate crea o nouă ființă umană (fig. 1-8). În timpul sarcinii și după naștere, copilul este continuu hrănit de aceste forțe fiind alimentat de mama sa (mai întâi prin cordonul ombilical, iar mai târziu prin alăptare).

### Chi-ul originar: bateria corpului

Când cordonul ombilical este tăiat și începem să respirăm, Chi-ul originar este înmagazinat în interiorul corpului precum încărcătura



unei baterii. În psihologia taoistă, Chi-ul original este înmagazinat în spațiul dintre ombilic, rinichi și centrul sexual, ușor deasupra zonei pelviene (fig. 1-9). În fiecare moment din zi noi extragem din acest Chi pentru combustia energiei provenită de la sursele externe, cum ar fi hrana, aerul și energiile de la pământ, lună, soare și stele.

Procesul este similar sistemului electric al unei mașini, care depinde de baterie pentru a-și iniția funcționarea (fig. 1-10). Scânteia de la baterie, combinată cu aerul și cu benzina, produce combustia internă. Forța combustiei interne dă putere motorului care, la rândul lui, conduce mașina. După ce s-a realizat aprinderea și mașina merge, nu mai este nevoie de baterie pentru producerea de scânteie deoarece nu mai este necesar generatorul sau alternatorul pentru a menține curentul. Atunci generatorul reînmagazinează orice sarcină electrică pierdută înapoi în baterie. Când bateria se află în stare bună de funcționare ea poate fi reîncărcată continuu, la fel cum Chi-ul original

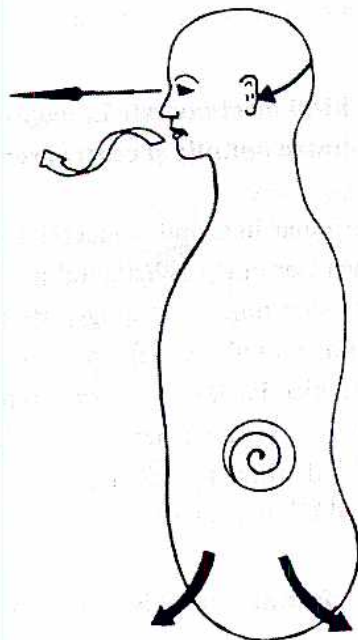


**Fig. 1-10.** Chi-ul original este asemenea unei baterii care alimentează corpul. Folosim această energie în viața de zi cu zi.

poate fi completat cu energie indirect prin Chi-ul luat de la organele vitale, hrană și aer sau direct prin oricare din cele trei Forțe principale.

Chi-ul original se poate pierde din corp în multe feluri, cum ar fi prin exces de conversație, de muncă, de citit, de visare în timpul zilei sau de activitate sexuală. Cu alte cuvinte, noi ne epuizăm Chi-ul nostru original atunci când nu folosim corect organele de simț și energia sexuală. Taoiștii privesc energia sexuală ca fiind o componentă importantă a Forței originare.

Astăzi suntem tentați să ne risipim forța vitală în multe direcții. Multe reclame de revistă și de televiziune, de exemplu, sunt realizate

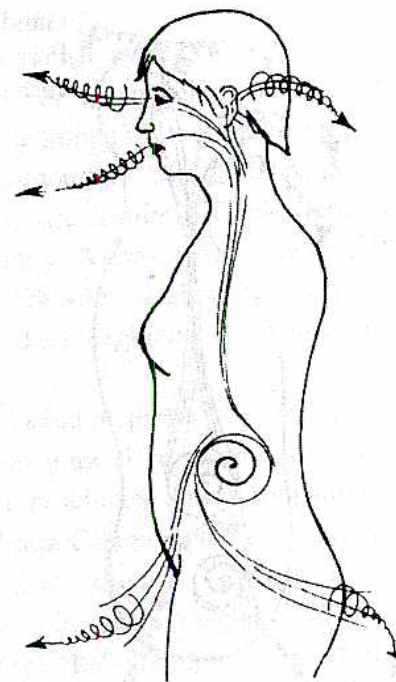


**Fig. 1-11.** Odată ce dorința sexuală este activată și se pierde, simțurile se încarcă cu dorințe excitante de diferite tipuri. Acestea drenează mai departe propriile energii.



pentru a activa dorințele sexuale. Odată ce dorința sexuală este activată, ea stimulează în același mod dorințele senzuale. Aceste dorințe drenează Forța noastră originală în exterior pentru a se combina cu mesajele reclamei. Organele noastre de simț se încarcă de dorință fierbinte pentru fiecare tip de stimulare și totodată de produsul asupra căruia se face reclama, întocmai cum intenționează producătorii de reclame (fig.1-11). Suntem convinși să cumpărăm și să consumăm multe lucruri de care nu avem nevoie. Acest supraconsum vlăguiește forța vitală și ne împiedică să o folosim pentru o vindecare mai eficientă și în scopuri spirituale.

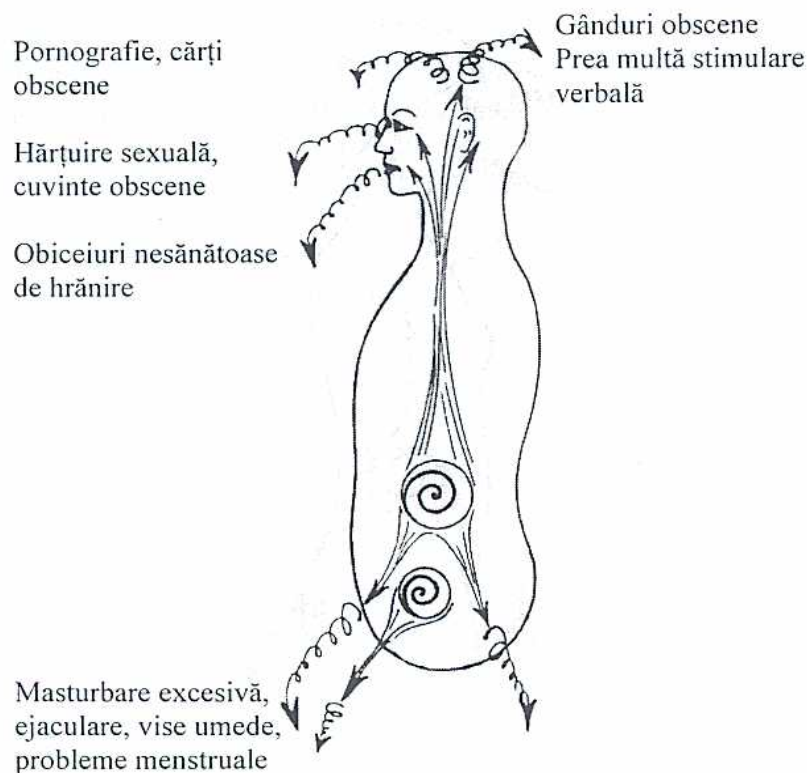


Fig. 1-12. Energia sexuală se pierde pe multe căi.

Mulți alți factori din viața zilnică ne secătuiesc Forța originală și rezervele energetice sexuale. Când este pierdută prea multă energie sexuală prin ejaculare sau menstruație, atât voința (care are legătură cu rinichii și cu energia sexuală), cât și corpul încep să slăbească. Atunci când voința este slabă se dezvoltă obiceiuri de hrănire incorecte. Regimul alimentar deficitar, criticarea altor oameni, hărțuirea sexuală și limbajul prostesc cauzează și mai multă pierdere de energie sexuală prin gură. Focalizarea pe defectele altora și privitul pornografiei drenează energia sexuală prin ochi și slăbesc ficatul. Ascultatul bârfelor și critica rănesc urechile și rinichii și drenează direct energia sexuală. Gândirea negativă, gândurile obscene, visarea în timpul zilei și fanteziile sexuale excesive drenează creierul, măduva și energia sexuală (fig. 1-12).

Maeștrii antichi taoiști avertizau: “Păziți-vă organele de simț și energia sexuală!” Noi ne-am obișnuit cu atacuri violente asupra organelor noastre de simț și le acceptăm ca parte a culturii noastre, însă trebuie să recunoaștem pericolele reclamelor și să scăpăm de efectele lor de amortire a minții. Dacă vrem să ne controlăm viața trebuie să ne ocrotim și să conservăm forța vitală și energia sexuală.

Prin păstrarea Chi-ului original noi ne putem mări rezistența și longevitatea. Însă dacă neglijăm să ne reîncărcăm, “bateria noastră internă” slăbește.

De fiecare dată când inspirăm, Respirația originală din abdomenul inferior se ridică în gură și se amestecă cu aerul adus din exterior. Putem învăța cum să aducem Forța Pământului prin organul sexual, perineu și sacru, Forța Cosmică prin zona din mijlocul sprâncenelor și Forța Universală prin coroană. Tehnicile de respirație avansate vă permit să respirați cu întregul corp (fig. 1-13).

Inspirația și expirația corectă a aerului deplasează energia internă în sus, apoi în jos prin meridianul Funcțional până în gură. Dacă nu știm cum să aducem această energie în jos spre ombilic sau dacă neglijăm să facem acest lucru, ea va curge în afară prin nas sau gură la fiecare expirație. Putem pierde încă și mai mult Chi original dacă ne extenuăm, iar respirația devine mai scurtă.



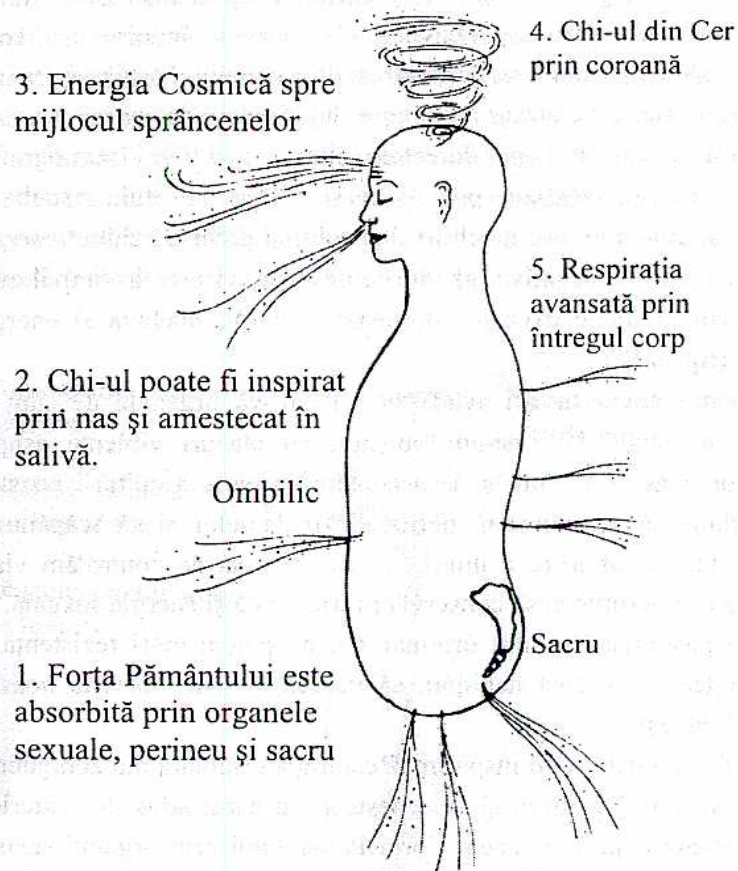


Fig. 1-13. De fiecare dată când inspirăm, absorbim energie.

Focalizându-te asupra Chi-ului vital până ce devine subtil la cel mai înalt nivel, poți tu să fii precum un bebeluș? – Lao Tzu

Dacă avem un moment liber în timpul zilei, este bine să ne întoarcem organele de simț și dorințele sexuale spre interiorul nostru și să fixăm mintea, ochii și inima asupra Forței originare. Aceasta va ajuta la conservarea și sporirea Forței (fig. 1-14).

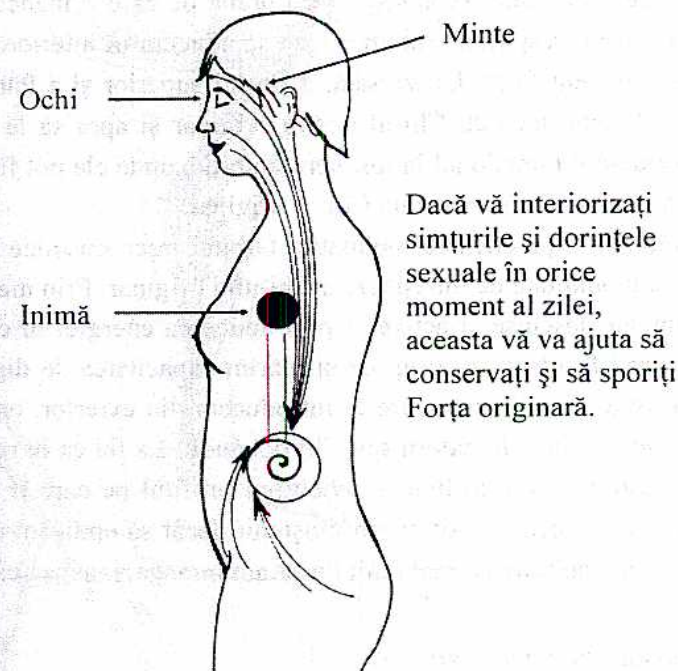


Fig. 1-14. Multe din viciile lumești au legătură cu dorințele sexuale. Energiile sexuale neechilibrate ne fac să căutăm satisfacție în diverse lucruri materiale de care nu avem cu adevărat nevoie.



## ***Respirația corectă și Orbita microcosmică***

Unul dintre motivele principale care susțin practicarea Orbitei microcosmice este cel de întoarcere a corpului la starea de inocență și virtute avută în copilărie, când energia noastră era pură și completă. În acord cu Biblia, Iisus a spus că noi ne putem întoarce la Dumnezeu doar devenind din nou copii. Prin meditația Orbitei microcosmice putem să dăm naștere unui nou Eu, să reînmagazinăm Forța noastră originală pierdută și să ne întoarcem la o energie precum cea a unui copil.

După cum am afirmat mai sus, Respirația originală se deplasează în sus spre gură, unde se amestecă cu hrana pe care o mâncăm și cu aerul pe care îl respirăm. Putem învăța să aducem în interiorul nostru în mod conștient Forța Universală, a Eu-lui superior și a Pământului pentru a le amesteca cu Chi-ul nostru original și apoi să le aducem prin meridianul Funcțional în jos, spre ombilic, unde ele pot fi rafinate pentru a mări și a reînmagazina Chi-ul original.

Învățarea și practicarea meditației Orbitei microcosmice este cea mai bună modalitate de întreținere a Chi-ului original. Prin menținerea meridianelor deschise și active și prin aducerea energiei în corp, noi conservăm Chi-ul nostru original și mărim capacitatea de digerare și de folosire a energiilor pe care le introducem din exterior, energii pe care noi le numim Chi extern sau Chi dobândit. La fel ca în realizarea unor investiții, este mai bine să cheltuim profitul pe care îl obținem din ceea ce am economisit și am moștenit decât să epuizăm capitalul de bază prin cheltuirea a mai mult decât am înmagazinat sau câștigat.

## ***Inspirarea energiei cosmice***

Taoiștii afirmă că există forță vitală în aer, dar este diferită de componentele lui majore: oxigen, natriu și dioxid de carbon. Aerul este alcătuit și din ioni (protoni și electroni cu sarcină), care sunt adesea eliminați de poluare, supraaglomerațiile din orașe, aerul condiționat, clădiri din beton și alți factori ai societății moderne. Fără

aceste particule de energie puterile oamenilor slăbesc și aceștia oboresc. Știința studiază modalități de readucere a acestor particule în zonele secate de modificările oamenilor, dar pentru a absorbi energiile lor trebuie să îi separăm din aer la fel cum peștele separă oxigenul din apă. Maeștrii taoiști își folosesc mintea, ochiul interior și inima pentru a distinge și a categorisi diversele forme de Chi din natură și din univers (fig. 1-15).

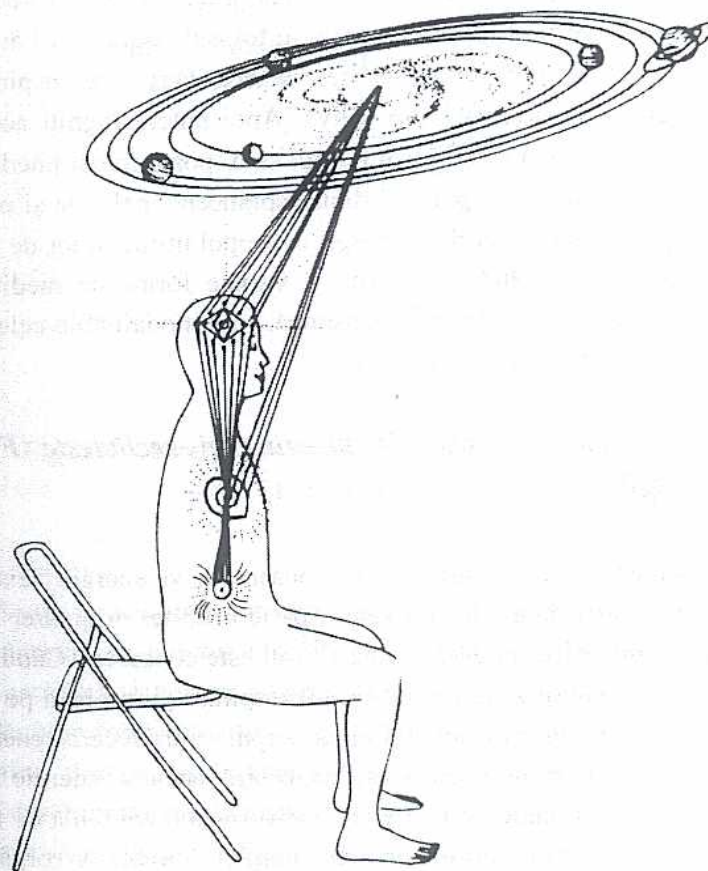


**Fig. 1-15. Maeștrii taoiști folosesc mintea, ochiul interior și inima pentru a distinge și a categorisi diferitele forme de Chi din natură și din univers.**



Respirația este una din cele mai importante funcții care ne susțin viața. Ceea ce majoritatea dintre noi nu realizează este că particulele cosmice de energie din atmosfera noastră sunt la fel de importante pentru supraviețuire ca și oxigenul. (Forței post-cerești i se atribuie aceste particule ionizate). Sarcina de electroni alimentează curentul electric din celulele noastre. Dacă acestea rămân fără curent puterile noastre slăbesc și obosim, suntem deprimați sau putem avea stări emoționale negative și chiar boli fizice.

Taoiștii au realizat că inspirând energiile externe direct în plămâni, ele nu pot fi utilizate la maxim în folosul corpului. Ei au mai descoperit că Chi-ul poate fi separat de aer dacă este inspirat și amestecat cu Forța originară din salivă. Apoi putem înghiți această energie odată cu saliva astfel încât corpul să o poată folosi imediat și eficient. Mai putem folosi punctul dintre sprâncene, palmele și pielea ca să absorbim diverse tipuri de energii în scopul utilizării lor de către corp. Maeștrii taoiști au creat multe și variate forme de meditație. Meditațiile, cum ar fi Orbita microcosmică, sunt modalitățile cele mai directe de absorbire a acestor energii.

### ***Conservarea energiei sexuale menține și reclădește Forța noastră originară***

De asemenea, noi trebuie să ne conservăm și energia sexuală, numită de taoiști Ching Chi. Ea este o parte a Forței originare, forță care poate fi intensificată dacă Ching Chi-ul este conservat. Când este suplimentată de energia aerului pe care îl respirăm și de hrana pe care o mâncăm, Forța noastră originară ajută corpul la producerea energiei sexuale. Oamenii necunosători își epuizează această energie prin ejaculare sau menstruație excesivă, irosind o sursă incredibilă de forță vitală potențială. Prin redirectionarea energiei sexuale în organele interne și în glande (fig. 1-16), oamenii pot avea parte de o activitate sexuală minunată și de energie din abundență pentru vindecarea și reîntinerirea corpurilor. S-a descoperit că energia sexuală sau Ching Chi este cea mai puternică forță din interiorul corpului atunci când

aceasta este reciclată în interiorul lui. Acest proces vindecă și întărește celelalte organe și glande măbind producția lor de Chi.

Redirecționarea  
energiei sexuale în  
organe și glande

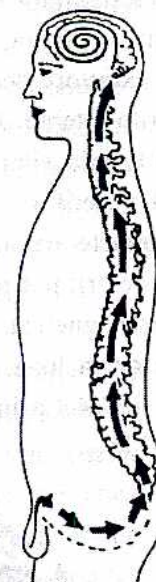


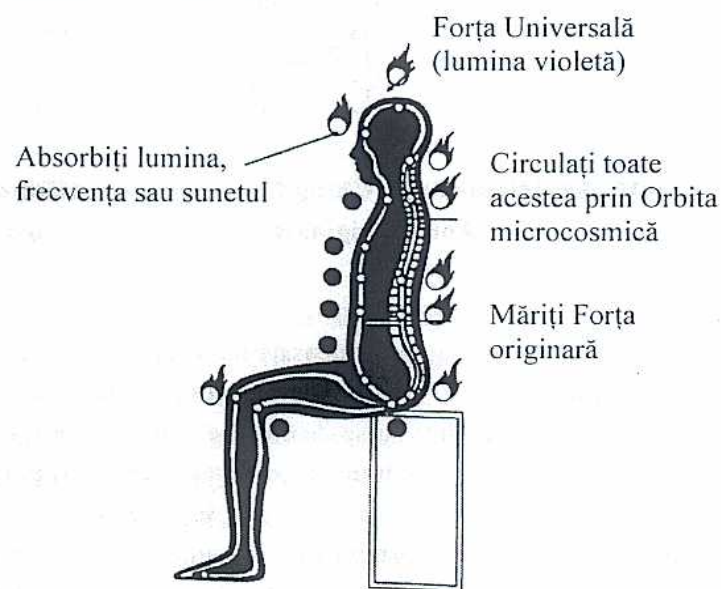
**Fig. 1-16. Energia sexuală (Ching Chi) – componentă a Forței originare**

Sperma și ovulul sunt esențe condensate ale Forței Universale și a Pământului, iar puterea lor, Ching Chi, se reconstituie ea însăși dacă este reciclată. Aducerea acestor surse de energie mărește colosal forța vitală, iar o forță vitală sporită se traduce prin hrană pentru corp, minte și spirit. Primul pas în transformarea energiei sexuale în forță vitală este deschiderea meridianelor Orbita microcosmice, astfel ca Chi-ul pozitiv să poată fi circulat în sus, spre centrii superiori și transformat pentru a răspunde cerințelor corpului.



## CHI-UL ȘI MEDITAȚIA

Acum mii de ani maeștrii taoiști au descoperit centrii de Chi ai corpului prin observații asupra interiorului. Aceasta implică îndepărtarea stimulilor exteriori de corp și meditația, în acest fel putând fi activate simțurile interne. Prin liniștirea proceselor minții și a celor fizice și prin folosirea simțurilor, maeștrii au descoperit că unele părți ale corpului posedă o cantitate mai mare de Chi decât altele. Ele servesc ca puncte de adunare a hranei pentru anumite organe și glande. Acești centrii pot primi Chi de la sursele exterioare, cum ar fi putere electromagnetică, vibrația Pământului, lumina și frecvențele sau sunetele de la lună, soare și stele. Forța Universală, sub forma luminii roșii și violet a iubirii necondiționate completează acest tip de hrană (fig. 1-17).



Absorbiți puterea electromagnetică  
– vibrația – prin centrele tălpilor

Fig. 1-17. Orbita microcosmică

Maeștrii au descoperit că acești centrii se conectează pentru a forma o cale, pe care ei au denumit-o Orbita microcosmică. În acea vreme ei nu cunoșteau conceptul de electricitate așa cum îl cunoaștem noi astăzi. Însă, cu nimic mai prejos, ei reușeau să acceseze fluxul de energie electromagnetică al corpului (Chi).

Maeștrii au învățat cum să folosească mintea și ochiul interior pentru a ghida Chi-ul prin aceste traiectorii. Acestea sunt folosite pentru autovindecare, ca și în crearea unei fundații pentru munca spirituală. Pe măsură ce și-au dezvoltat simțurile interioare pentru a distinge și categorisi Chi-ul în acord cu diferitele sale surse (soare, lună, stele etc.), au învățat, de asemenea, cum să absoarbă în corp tot mai mult Chi de la fiecare sursă.

Traectoria Orbita microcosmice este compusă din două meridiane majore, numite meridianele Guvernator și Funcțional. Meridianul Guvernator începe din zona perineului și străbate un traseu ascendent de-a lungul coloanei vertebrale, traversând capul și terminându-se în bolta palatină. Meridianul Funcțional parcurge un traseu de la perineu în sus, prin partea anterioară a corpului, terminându-se în vârful limbii. Cele două meridiane se conectează atunci când vârful limbii atinge bolta palatină.

Orbita microcosmică este precum un mare rezervor de Chi care alimentează restul corpului cu Chi-ul hrănitor. În primul rând, ea umple meridianele extraordinare sau ancestrale. (Există opt meridiane extraordinare în total. Meridianele Guvernator și Funcțional – meridianele care formează Orbita microcosmică – sunt primele două. Acestea hrănesc celelalte șase meridiane extraordinare care au mai rămas.) Apoi ea umple cele douăsprezece meridiane ordinare: șase meridiane Yin și șase meridiane Yang. Meridianele Yin și Yang sunt fiecare în parte conectate la câte un organ vital. În acest mod meditația Orbita microcosmice trimite Chi-ul hrănitor în întregul corp.

Toți oamenii sunt născuți cu traseul Orbita microcosmice deschis și activ. Chiar în uterul matern, Chi-ul unui fetus circulă prin propria sa Orbita microcosmică (fig. 1-18). După naștere, acest traseu rămâne de obicei curat și deschis până la instalarea pubertății, când corpul



experimentează stresul schimbărilor hormonale și creșterea rapidă, iar emoțiile devin puternice în timpul perioadei dificile a adolescenței. Stresul este unul din factorii majori aflați la baza blocajelor Chi-ului care apar în meridianele corpului în viața adultă. Prin redeschiderea conștientă a Orbitei microcosmice putem mări eficiența în ceea ce privește modul de consumare a energiei proprii și putem începe să recuperăm orice pierderi de Chi.

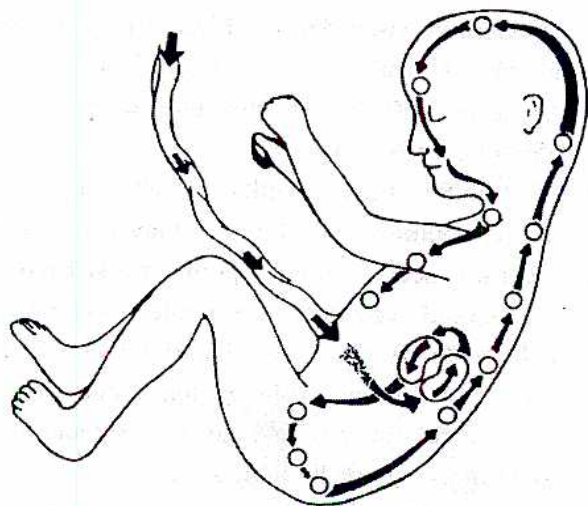


**Fig. 1-18. Chi-ul circulă în Orbita microcosmică a fătului încă din perioada când se află în uterul mamei.**

Deoarece calitățile spirituale, altfel spus virtuțile, sunt asociate organelor vitale, taoiștii practică restabilirea corpului și menținerea lui într-o stare de maximă sănătate ca fundament al acțiunilor pe plan spiritual. Atunci când un organ nu primește suficient de mult Chi, sănătatea fizică a organului se poate deteriora; în același timp, virtutea asociată organului respectiv va fi mult mai greu de manifestat.

Chi-ul acționează ca un liant între corpul fizic, corpul energetic (sufletesc) și corpul spiritual (fig. 1-19) în același mod în care carburantul din motorul unui vapor crează forța care propulsează nava

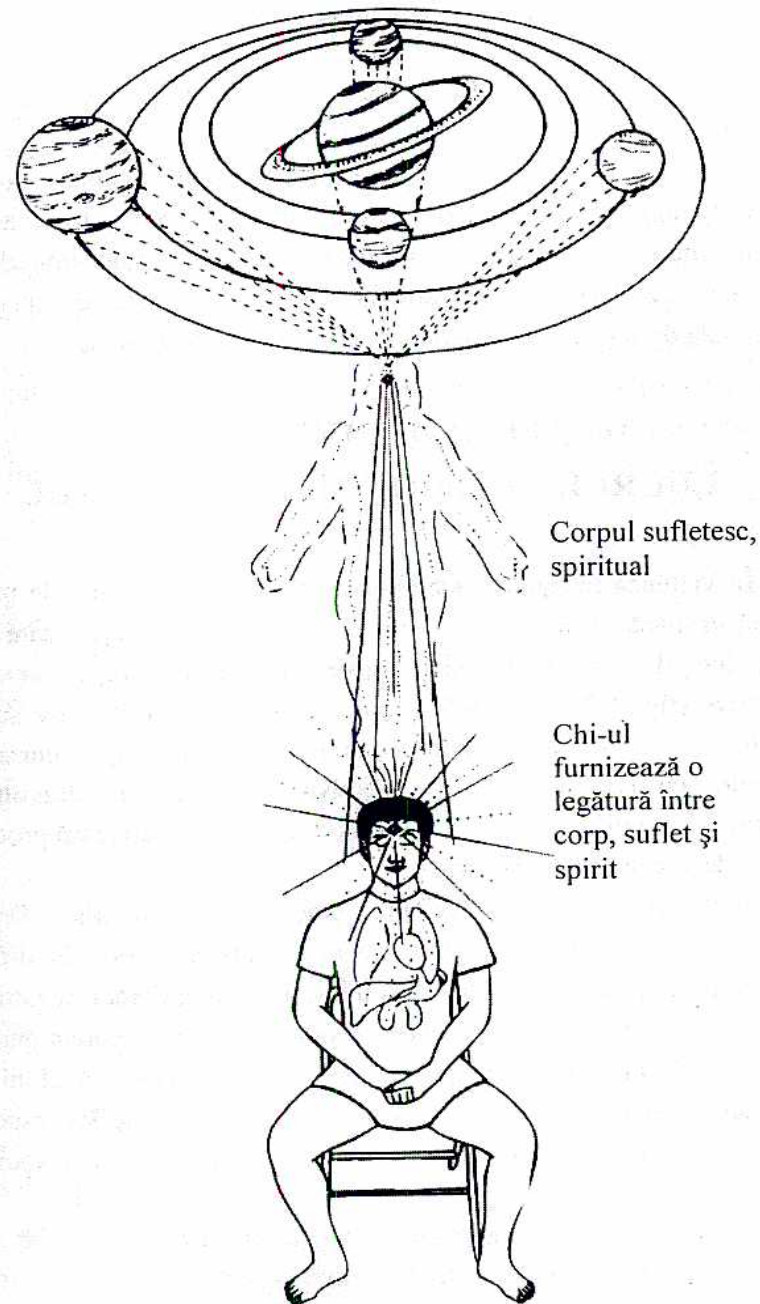


**Fig. 1-19. Sănătatea fizică este fundamentul muncii spirituale.**



pe mare. Chi-ul reprezintă carburantul pentru fiecare dintre aceste corpuri. Așa cum un vas poate eșua dacă nu are carburant, așa și corpul, sufletul și spiritul pot fi obstrucționate de un nivel scăzut al energiei.

Aceasta nu înseamnă că oamenii care sunt bolnavi sunt incapabili de dezvoltare spirituală. Este mai dificil să se concentreze asupra spiritualității atunci când nevoia de însănătoșire devine imperioasă, însă chiar procesul de vindecare în sine poate constitui o experiență spirituală dacă este studiat temeinic și cu toată sinceritatea.

## ALCHIMIA INTERNĂ: LUCRUL CU EMOȚIILE ȘI CU CHI-UL

În viziunea taoistă a Alchimiei interne, lucrul cu emoțiile merge mână în mână cu lucrul cu energia. Multe dintre blocajele care apar de-a lungul meridianelor sunt create sau au legătură cu emoțiile negative (fig. 1-20). Practicând Surâsul interior și Cele șase sunete vindecătoare învățăm să ascultăm mai bine corpul și să intrăm în legătură cu emoțiile noastre, pozitive sau negative. Dezvoltarea energiilor virtuților ajută la eliminarea blocajelor, încurajează procesul de vindecare și sporește energia.

Suplimentar, atunci când practicăm meditația Orbitei microcosmice, s-ar putea să descoperim tensiuni fizice în diferite puncte energetice importante. Tensiunile fizice sunt deseori rezultatele emoțiilor negative pe care le ținem în noi. Atunci când putem pune în mișcare Chi-ul prin aceste puncte energetice, învățăm să eliminăm tensiunile; acest lucru ne ajută la prelucrarea emoțiilor asociate punctelor respective, readucând acea energie blocată înapoi în circuitul vieții.

Odată ce am eliminat emoțiile negative și am transformat acea energie blocată înapoi într-un Chi care poate fi folosit, putem să amplificăm calitățile naturale ale organelor – virtuțile –, care reprezintă energiile esențiale ale organelor. Cu alte cuvinte, atunci

când se manifestă virtuțile, Chi-ul organelor asociate lor atinge punctul culminant. Această energie pură, naturală devine hrană pentru rafinarea și dezvoltarea corpurilor sufletești și spiritual.

Dacă neglijăm și nu hrănim emoțiile bune și ne ocupăm doar să aducem cât mai multă energie în corp, s-ar putea să energizăm propriile emoții negative, făcându-le mai puternice și mai dificil de controlat și de transformat. Iată de ce unii lideri spirituali devin corupți; ei sunt fermecați de putere, însă neglijează practica zilnică de rafinare a Chi-ului și de hrănire a energiilor proprii ale virtuților. Dezvoltarea virtuților trebuie să continue până ce devine un proces automat. Doar atunci cineva poate înțelege ce înseamnă titlul de maestru.

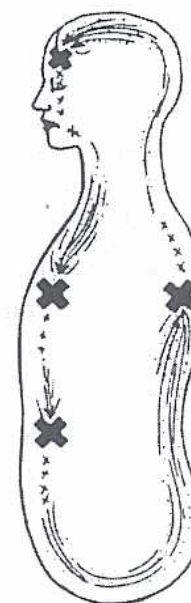


Fig. 1-20. Tensiunea și emoțiile negative pot crea blocaje de-a lungul meridianelor



## DEZVOLTAREA PUTERII MINȚII

Toate sistemele de meditație au ca scop liniștirea minții și hrănirea spiritului. Atunci când mintea este agitată, ea debordează de gânduri și sentimente, reacționează la orice și adeseori reacționează peste măsură, risipind forța vitală. Datorită faptului că mintea este atât de ocupată cu această revărsare, ea nu poate da putere deplină nici unui gând sau sentiment; neavând o putere penetrantă ea se risipește și devine difuză. Este precum razele soarelui: atunci când razele de soare sunt difuzate, au ceva cădută. Dar dacă sunt focalizate printr-o lupă sau printr-un sistem de lentile, au suficientă căldură pentru a arde o hârtie. În același mod, atunci când ne liniștim mintea prin meditație, ea devine focalizată și puternică. La acest lucru ne referim noi prin termenul de *putere a minții*.

Pentru a liniști mintea, trebuie mai întâi ca ea să se focalizeze asupra unui lucru. Noi îl numim *obiect de meditație*. Alte sisteme folosesc multe lucruri diferite ca obiecte de meditație: mantră, koan-uri<sup>1</sup>, respirația, vizualizările, subiecte analitice de gândire ș.a.m.d. În sistemul Tao vindecător obiectul de meditație îl constituie Chi-ul.

Chi înseamnă forța vitală. Acest lucru îl face unic ca obiect de meditație. Atunci când folosiți puterea minții (gândul), puterea ochilor (simțurile) și puterea inimii (organele) pentru a vă focaliza asupra forței vitale, nu obțineți numai controlul asupra minții, ci învățați să controlați însăși propria dvs. viață. Toate aceste puteri se combină pentru a deveni cea mai înaltă stare de conștiință, pe care taoiștii o numesc Yi (fig. 1-21).

Meditațiile taoiste ajută la liniștirea minții și a corpului pentru a putea absorbi, recicla, rafina și conserva energiile superioare. Majoritatea tehnicilor de meditație obișnuite au scopuri similare, însă sunt mai puțin directe în modurile lor de abordare. Diferențele devin evidente mai ales între meditațiile *pasive*, care sunt învățate în Vest,

<sup>1</sup> Maximă foarte scurtă, aparent fără nici o semnificație logică, dar care ascunde un adevăr pe care discipolul unui maestru de Zen sau de arte marțiale trebuie să se străduiască să-l descopere prin raționamente convenționale și, mai ales, intuitive. (N.trad.)

Puterea ochilor



Puterea minții – gândul

Puterea inimii  
(și a tuturor organelor)

**Fig. 1-21. Toate aceste puteri se combină pentru a deveni cea mai înaltă stare de conștiință, denumită de taoiști Yi.**

de obicei pentru efectele lor de relaxare, și metodele *active* practicate în taoism.

Meditațiile pasive constau de regulă în a sta liniștit, ceea ce implică statul cu fața la un perete alb și observarea gândurilor pentru a liniști mintea. Acestea includ deseori mantră sau incantații pentru a domoli mintea și a o aduce în stări mai profunde de conștiință, în care procesele de gândire sunt minime. Meditațiile active se focalizează pe deschiderea meridianelor pentru a circula energia, hrănind astfel corpul, mintea și spiritul.

Transformările energiei din sistemul Tao vindecător sunt procese active în care transformăm în mod conștient emoțiile negative în virtuți și energia sexuală în forță vitală și energie spirituală. Tehnicile pasive pot obține unele din aceste beneficii din întâmplare, însă metodele taoiste ne ajută să atingem conștient obiectivele avute în vedere prin faptul că lucrăm direct și activ cu energiile interne.



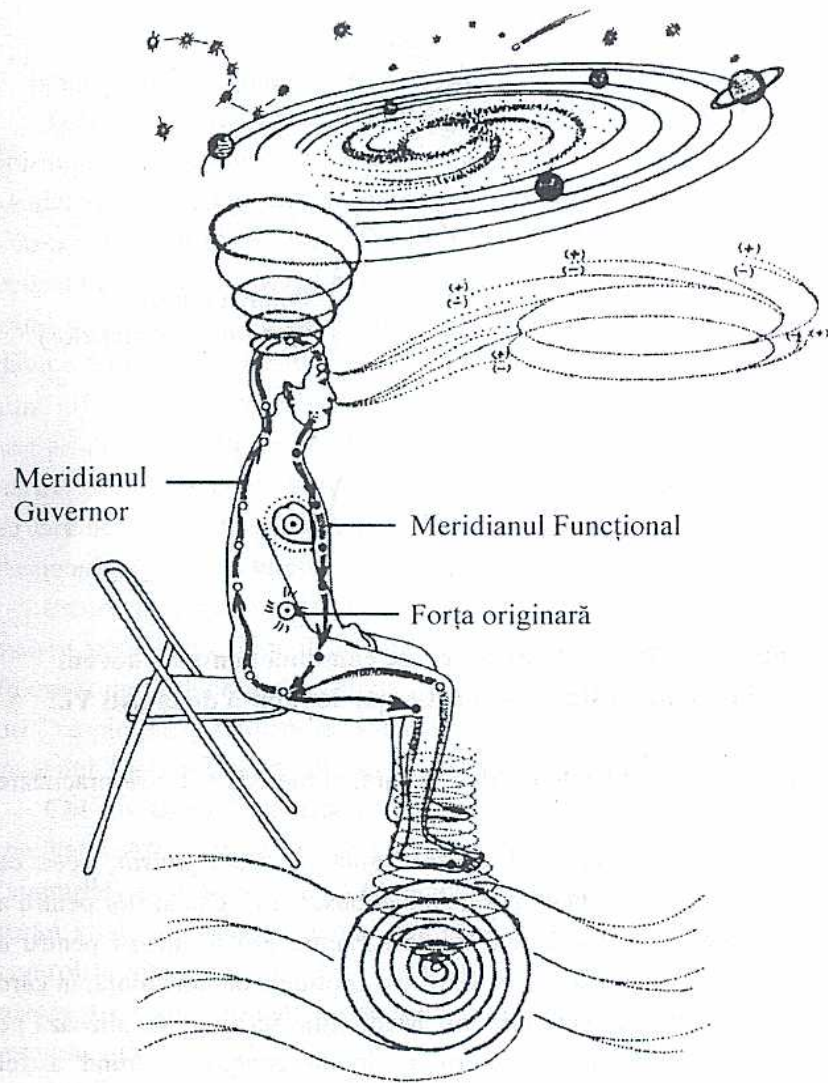


Fig. 1-22. Antrenarea minții, ochilor și inimii pentru a crea o cale de acces către Forța Universală și cea Cosmică duce la dezvoltarea Forței originare.

Taoiștii folosesc starea pasivă după practică pentru a sta liniștiți, observând efectele practicii și lăsând fenomenele să se întâmple așa cum tind să se întâmple. Acest lucru este numit *Wu Chi*, a sta liniștit și a nu face nimic. Yang-ul este activ, iar Yin-ul este pasiv. Practica principală taoistă constă în antrenarea minții, ochilor și inimii pentru a crea o cale de acces către Forțele Universală, Cosmică și a Pământului cu scopul de a ajuta la mărirea Forței originare (fig. 1-22).

## MEDITAȚIILE TAOISTE: UN MOD PRACTIC DE ABORDARE

Scopul adevărat al tuturor meditațiilor este conștiința pură sau iluminarea, care produce o vibrație, lumină sau frecvență superioară a forței vitale. În cadrul sistemului Tao vindecător se acumulează, se circulă și se rafinează energia forței vitale pentru a îmbunătăți funcțiile corpului, incluzând producerea de energii spirituale, pe care le dobândim din organe și glande. În loc de a liniști mintea, acest sistem o folosește pentru a mări fluxul de Chi care circulă în corp, îmbunătățindu-ne starea de sănătate și amplificând dezvoltarea spirituală. Meditația *Luminii vindecătoare* servește acestui scop ca fundament al tuturor practicilor din sistemul Tao vindecător.

Secretele circulării Chi-ului au fost transmise de mii de ani prin intermediul câtorva clanuri taoiste. Oamenii din China care aveau norocul să primească aceste cunoștințe esențiale experimentau mari îmbunătățiri în ceea ce privește calitatea vieților lor. Tao vindecător ne învață aceste secrete pentru a ne ajuta să devenim mai responsabili pentru propriile noastre vieți. Putem deveni proprii noștri stăpâni mai degrabă concentrându-ne asupra dezvoltării spirituale decât stând și așteptând moartea și judecata pentru ceea ce am neglijat în viață. Pe măsură ce învățăm cum să controlăm forța vitală, ne dezvoltăm treptat mijloace de control asupra propriilor noastre destine.



## CAPITOLUL 2

# ANTRENAMENTUL DE BAZĂ AL SISTEMULUI TAO VINDECĂTOR

## STABILIREA FUNDAȚIEI

Antrenamentul de bază al sistemului Tao vindecător pune accentul pe cultivarea corpului, Chi-ului și minții.

Trebuie să ne vindecăm și să ne fortificăm corpul și mintea emoțională (Hsien) și să hrănim și să împănăm corpul și spiritul prin dezvoltarea puterii și structurii interne. În acest proces este foarte important să învățăm cum să facem un corp sănătos, deschis și relaxat, să ne centram, să conservăm, să multiplicăm și să transformăm propriul Chi (forță vitală) pentru a deschide meridianele energetice din corp și a readuce echilibrul, armonia și pacea interioară, cât și pentru a restabili legătura cu forțele din jurul nostru și din Univers.

Antrenamentul de bază constă din următoarele:

### **I Activarea Chi-ului din Tan Tien și a celor trei focuri:**

- „Încălzirea sobei”;
- Activarea celor trei focuri.

### **II Deschiderea celor trei Tan Tien-uri și a principalelor meridian energetice din corp și restabilirea legăturii cu energia Universală:**

- Deschiderea celor trei Tan Tien-uri către cele Șase direcții;
- Deschiderea Orbitei microcosmice (cele trei porți și cele trei Tan Tien-uri).



### III Fortificarea internă a corpului

Curățarea (de toxine și de excesul de emoții negative), masajul și energizarea organelor interne, îmbunătățirea circulației sangvine, stimularea sistemului nervos, creșterea măduvei osoase prin:

- Surâsul interior, Cele șase sunete vindecătoare;
- Chi Kung-ul Cămășii de fier;
- Iubirea vindecătoare (transformarea energiei sexuale în energie vitală).

**IV Conservarea, transformarea și întărirea forței vitale,** liniștirea emoțiilor minții/inimii și dezvoltarea înțelepciunii interioare:

- Chi Kung-ul Tan Tien-ului și Înradăcinarea;
- Surâsul interior, Cele șase sunete vindecătoare, cultivarea energiei virtuților;
- Răcorirea inimii și conectarea inimii cu rinichii, care reprezintă rădăcina vieții;
- Iubirea vindecătoare;
- Reunirea organelor sexuale cu creierul și cu celelalte organe într-un sistem unic.

### V Fortificarea externă și internă a sistemului osos:

- Chi Kung-ul Cămășii de fier.

Acest antrenament se face atât pentru fortificarea externă, cât și pentru cea internă a corpului.

În etapa externă mușchii, ligamentele și tendoanele devin mai suple, articulațiile devin mai flexibile, coloana vertebrală se îndreaptă și se fortifică tendoanele și oasele. Toate acestea duc la realizarea unui sistem osos foarte puternic și aliniat cu puterea pământului. Orice schimbare în structura corpului fizic poate produce schimbări similare la nivelul minții, energiei sau spiritului. Acesta este antrenamentul care va servi drept fundație în etapele următoare ale Alchimiei interne al lui Tao nemuritor.

În *Manualul de bază* și în manualele *Iubirea vindecătoare* și *Chi Kung-ul Cămășii de fier* veți găsi toate tipurile de practici și meditații care au fost menționate în acest rezumat al antrenamentului de bază al lui Tao Vindecător.

S-au adus multe schimbări în practicile și meditațiile din cadrul sistemului Tao vindecător de când maestrul Mantak Chia a început să le predea și să scrie majoritatea cărților referitoare la acestea.

Maestrul Mantak Chia este un maestru taoist în viață și la fel sunt și învățăturile sale. Prin propria sa practică și din menirea sa de a transmite esența Alchimiei interne taoiste, el a dezvoltat noi modalități de stabilire a legăturii cu noi înșine, cu mediul înconjurător, cu forțele din jurul nostru și cu Universul. Maestrul Chia afirmă că învățăturile sale sunt adresate celor care trăiesc în prezent și sunt în acord cu practicile învățate de la proprii săi maeștri, iar conectarea cu energia este mai eficientă.

În aceste manuale vor fi prezentate noi practici și meditații, precum și îmbunătățirile aduse celor „vechi”.

Datorită faptului că multe din „vechile” învățături sunt în continuare foarte prețioase și că începătorului îi este mai ușor uneori să se raporteze la acestea, le vom include în acest manual.

În majoritatea cazurilor, cum ar fi meditația Surâsului interior, va fi prezentată întâi versiunea „veche”, iar apoi pe cea „nouă” a practicilor Tao vindecător.

Puteți decide dvs. înșivă pe care o preferați, însă uneori este mai ușor să începeți cu exercițiile și meditațiile „vechi”.

Deși toate aceste practici pot părea destul de diferite de oricare alta cu care ați început antrenamentul Tao vindecător și că, de fapt, unele pot fi practicate individual, este foarte important să înțelegeți că ele sunt înrudite una cu cealaltă și că practicarea lor împreună vă va aduce cele mai bune rezultate.

Unele practici ale procesului de autocultivare se bazează mai mult pe Chi Kung, antrenamentul „respirației externe”, iar altele mai mult pe Nei Kung, antrenamentul „respirației subtile sau interne”.

Cultivarea „respirației interne” este o întreagă știință. Există mulți profesori excelenți de yoga și de arte marțiale care cunosc metode eficiente de cultivare a Chi-ului. Aceste învățături se bazează în marea lor majoritate pe metodele „respirației externe”. În Tao vindecător noi folosim și multe metode de Chi Kung (practica cu respirația, cum ar fi



Chi Kung-ul Cămășii de fier, Chi Kung-ul Tan Tien-ului, Tai Chi Chi Kung, Tao Yin), însă accentul principal este pus pe metodele Nei Kung sau ale „respirației interne”, care focalizează mintea direct asupra interiorului corpului fizic și trezesc energiile subtile ale corpului folosind conștiința pură. Este posibil ca această metodă să pară mai dificilă pentru cei începători însă, după ce se dezvoltă puterea minții, devine cu adevărat lipsită de efort și mult mai profundă.

Toate practicile pe care le învățăm în acest Manual de bază sunt practici Nei Kung, exceptând probabil Cele șase sunete vindecătoare.

Cu aceste meditații noi începem procesul de ascultare a corpului pentru a ne dezvolta senzitivitatea sau conștiința interioară profundă și pentru a restabili legătura cu corpurile fizic, sufletesc și cu cele mai subtile, precum și cu forțele exterioare și cu Universul.

Unii novici se vor simți mai atrași de practicile Cămășii de fier sau chiar de ale Iubirii vindecătoare. Oricum, pentru un începător este necesar să înceapă întâi cu acest antrenament de bază pentru a fi capabil să practice în siguranță toate nivelele care vor urma. După un timp le veți putea practica simultan, împreună cu, de exemplu, Cămașa de fier și Iubirea vindecătoare.

Acestea constituie cu adevărat rădăcinile sistemului și le veți folosi în toate practicile avansate și superioare ale Sistemului Tao vindecător și Tao nemuritor.

## **VIRTUȚILE: INIMA PRACTICILOR SISTEMULUI TAO VINDECĂTOR**

Calitatea energiei interne este la fel de importantă pentru sănătatea și dezvoltarea spirituală ca și cantitatea. Pe măsură ce mărim fluxul energiei interne și acumulăm un surplus de Chi trebuie să punem accentul pe dezvoltarea spirituală pentru a menține echilibrul în viața noastră zilnică. În esență, calitățile spirituale constituie atributele

pozitive sau ceea ce taoiștii numesc „virtuți”. Virtuțile sunt caracterizate de înțelepciune și iubire. Sunt caracterizate de înțelepciune deoarece reflectă interdependența dintre Tao, natură și întreaga viață, precum și dintre diferitele părți ale corpului; nu putem manifesta virtuțile decât în relație una cu cealaltă. Virtuțile sunt caracterizate de înțelepciune și pentru faptul că exprimă iubirea: atitudinea care întărește liantul ce unește absolut totul în univers.

Avem nevoie de hrană pentru a ne susține viața. Din punct de vedere fizic avem nevoie de hrană materială, însă noi mai trebuie să hrănim și alte corpuri mai subtile, corpul sufletesc și corpul spiritual. Energia virtuților, universul, stelele și planetele reprezintă surse de hrană spirituală. Deși suntem antrenați să depindem de credințele religioase pentru a obține acest tip de hrană, ea există de fapt pretutindeni în jurul nostru. Ceea ce trebuie să facem noi este să învățăm cum să o absorbim și să o digerăm. Taoismul oferă metode prin care putem accesa aceste energii pentru a cultiva sufletul și spiritul și pentru a îmbunătăți propria ființă în toate aspectele ei.

Taoismul recunoaște atât dezvoltarea energiei virtuților, cât și cultivarea forței vitale pentru a crea corpurile sufletesc și spiritual ca fiind aspecte importante ale dezvoltării spirituale. Aceste moduri de abordare au legătură unul cu celălalt deoarece păstrarea energiei interne și reciclarea ei în forță vitală poate ajuta la deschiderea și liniștirea minții/inimii, poate aduce bucurie interioară, fericire, iubire și toate celelalte virtuți.

Atunci când acestea sunt combinate vor da naștere corpurilor mai subtile (corpul energetic și cel spiritual).

Taoiștii cred că noi ne-am născut cu aceste virtuți ale iubirii, blândeții, bunătății, respectului, sincerității, cinstei, corectitudinii și dreptății.

Atunci când virtuțile abundă, forța vitală circulă lin și eficient. Dacă neglijăm cultivarea virtuților, riscăm să canalizăm energiile acumulate de noi și să le transformăm direct în energii negative, amplificând orice tendințe negative sau nevrotice pe care le-am putea avea.



Nu este absolut nimic rău cu privire la aceste emoții negative atâta timp cât le recunoaștem și știm cum să le transformăm pentru ca ele să nu blocheze energia din organe. Este necesar să ajungem la un echilibru și să învățăm să ne cunoaștem pe noi înșine în totalitate, atât cu părțile bune, cât și cu cele mai puțin bune.

Societatea noastră este recunoscută pentru ritmul său rapid, pentru situațiile stresante și pentru incapacitatea de a face față tonelor de deșeuri pe care le produce zilnic. Acestea includ nu doar deșeurile produse în propriile noastre case, ci și cele emoționale produse în interiorul nostru. Supuse influenței acestei societăți stresante, virtuțile noastre se diminuează treptat, luându-le locul emoțiile negative precum furia, teama, îngrijorarea și nerăbdarea. Acestea slăbesc puterea virtuților, forțând treptat oamenii să supraviețuiască cu un nivel scăzut de energie, energie negativă. Extremitatea acestor simptome se manifestă sub formă de boală, dezordine socială și violență.

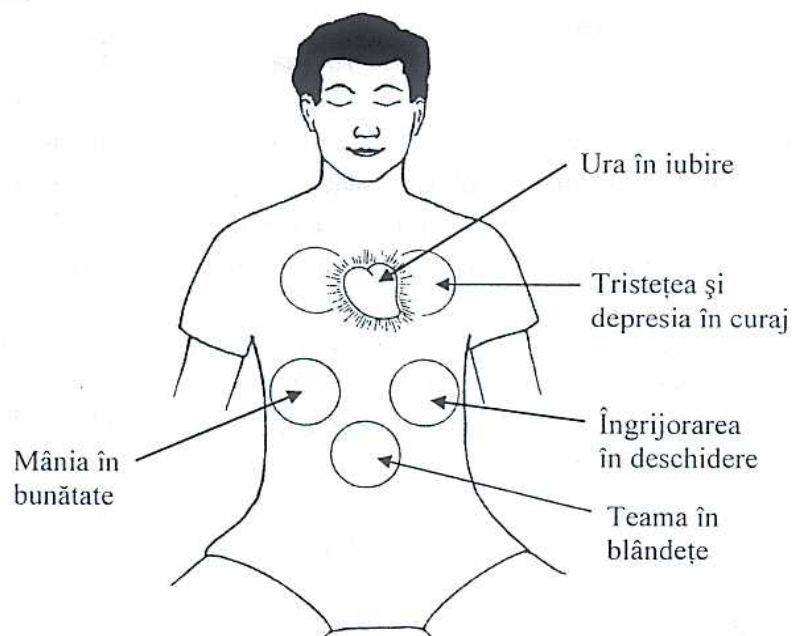


Fig. 2-1. Transformarea energiei negative în energie pozitivă prin practica Surâsului interior

Pentru a redobândi virtuțile trebuie să devenim în primul rând conștienți de emoțiile noastre negative și să le transformăm în energie utilă. Evident, oamenii tind să arunce aceste emoții în afară așa cum aruncă deșeurile, poluându-se unul pe celălalt și poluând societatea cu energii nefolositoare. Și precum deșeurile, aceste emoții negative pot cauza pagube foarte mari atât mediului interior, cât și celui exterior.

La fel cum putem transforma deșeurile în îngrășămintă naturale pentru a le utiliza ca fertilizatori pentru grădină, putem transforma și emoțiile negative, care întotdeauna vor apare, în teren fertil pentru a ne dezvolta virtuțile. Dacă nu facem acest lucru, aceste emoții vor cauza efecte dăunătoare asupra organelor și glandelor și este posibil să ne epuizeze de forța vitală, lăsând corpul să funcționeze cu mai puțină energie, la o frecvență vibratorie redusă. Știința medicală recunoaște faptul că prezența emoțiilor negative poate eroda rezistența corpului înainte de orice evidență clinică a vreunei boli.

Taoiștii consideră că emoțiile își au originea în organe și că, odată ce puteți face distincție între diferitele tipuri de energii emoționale din organe și deveniți conștient de ele observând ce influențe exterioare declanșează apariția acestora, atunci le puteți face față mult mai ușor. Aceasta înseamnă, de exemplu, observarea felului în care emoția negativă a unei alte persoane declanșează furia sau depresia în dvs. Odată ce obțineți conștientizarea acestui fapt puteți transforma aceste emoții în forță vitală pozitivă pentru propriul dvs. folos, în loc să le permiteți să se acumuleze în organe sub formă de energie negativă care să vă perturbe și să transforme propria dvs. energie în energie negativă. Acumulând multă forță vitală, veți fi capabil să transformați mult mai eficient propria dvs. energie „reziduală”.

Compassiunea înseamnă fuzionarea tuturor virtuților la un loc, în forma lor cea mai pură. Aceasta este cea mai mare virtute și cea mai bună formă de energie pe care o putem împărtăși cu alții. Ca să obținem compasiunea, trebuie mai întâi să reciclăm energiile emoționale negative pentru ca forța vitală să se refacă și să crească.



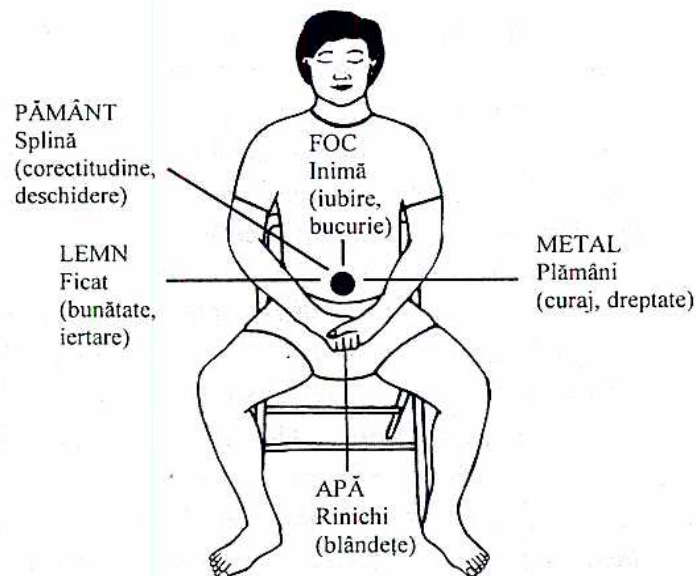


**Fig. 2-2. Transformarea emoțiilor pozitive corespunzătoare organelor în forță vitală**

Această forță vitală va hrăni, la rândul ei, energiile pozitive din fiecare organ. În acest fel fiecare organ poate produce din abundență propria sa virtute. Excesul de energie a virtuții poate fi canalizat spre a ajunge în folosul altor oameni. Dacă cineva încearcă să practice compasiunea fără a transforma emoțiile negative și fără a reinstala energiile virtuților, nu va avea prea multe de oferit. Compasiunea este cea mai înaltă expresie a energiei emoționale și virtuoză a omului. Reprezintă un nivel de dezvoltare care necesită multă muncă și meditații serioase înainte de a înflori în viața cuiva. Nu este doar o singură virtute, ci o distilare și o culminare a tuturor virtuților, exprimate la un moment dat printr-un amestec de corectitudine, bunătațe, blândețe, cinste, respect, curaj și iubire. Este cea mai bună energie pe care o putem împărtăși altora. Puterea de a exprima oricare sau toate aceste virtuți într-un moment potrivit indică faptul că persoana respectivă s-a reunit în interiorul său într-o stare de deplină compasiune.

Inima este asemenea unui ceaun care poate fi folosit la combinarea tuturor virtuților în energia compasiunii, virtutea supremă și atributul necesar ființei noastre spirituale. Baza compasiunii este empatia, iar nu compătimiterea sau mila (o slăbiciune pe care oamenii o manifestă atunci când emoțiile altora îi afectează cu ușurință). Ea elevează conștiința dincolo de slăbiciunea umană. Având compasiune omul poate iubi necondiționat lumea și astfel să o accepte așa cum este ea fără să sufere.



**Fig. 2-3. Energia virtuților se combină în inimă și este rafinată în compasiune, energia spirituală supremă**

Atunci când studiem virtuțile, trebuie să examinăm iubirea în mod aparte pentru a înțelege mai bine influențele ei energetice. Taoiștii privesc iubirea mai degrabă ca fiind o energie internă a inimii decât un produs al minții. Deși noi credem că iubirea este o forță pozitivă, ceea ce noi numim iubire poate aduce efectiv și mai multă negativitate în viețile noastre decât toate celelalte energii negative la un loc. De exemplu, cunoaștem faptul că iubirea extremă se poate transforma repede în ura cea mai mare și mai violentă.

Înțelegerea greșită a iubirii poate, de asemenea, crea un vehicul care să permită energiilor negative să secătuiască forța vitală sub forma sacrificiului de sine. Rezerva noastră de energie este limitată, pe când energia iubirii din univers este inepuizabilă. Când știm cum să ne



conectăm la acest izvor nesecat, vom avea întotdeauna suficientă iubire pentru noi înșine și pentru ceilalți. Dacă nu învățăm cum să creăm o cale de acces spre forțele superioare pentru a ne mări și a ne reumple rezervorul vom ajunge adesea să sfârșim prin a da mai mult decât ne putem permite. În cele din urmă aceasta poate duce la secătuirea energiei sexuale și la arderea iubirii din inimă. Noi așteptăm iubire de la cei ce ne sunt apropiați și iubire într-un sens spiritual de la cei care devin modele de urmat pentru noi. Și totuși cuvintele și faptele celorlalți nu fac față aproape niciodată nevoilor noastre. Întrebarea „Ce este iubirea?” a pus în încurcătură bărbații și femeile timp de secole. Răspunsul poate fi găsit doar în noi înșine.

O problemă importantă, în lumea modernă și nu numai, este modul în care căutăm continuu în exteriorul nostru să ne satisfacem nevoile fără a realiza că și alții caută împlinirea în același mod. Cu toții căutăm iubire în exterior fără să hrănim propria noastră sursă de astfel de energie din interiorul nostru, ceea ce ne face să avem puțin de dăruit.

În mod logic, dacă și alții caută iubire, atunci se așteaptă ca noi să avem suficientă energie a iubirii pentru a-i satisface. Dacă nu cultivăm iubirea din interiorul nostru putem să îi secătuim de energie până ce relația ajunge la final. Succesul în orice fel de relație depinde de capacitatea ca toate părțile să împărtășească iubire din abundență care să își aibă originea în ambele surse. Odată ce suntem plini de iubire și de forță vitală ne putem conecta la energia nelimitată a universului și o putem împărtăși din abundență altora.

Taoiștii afirmă că nu ne putem iubi cu adevărat unii pe alții până ce nu ne putem iubi pe noi înșine. Stresul de a da gratuit ceea ce nici noi nu avem suficient poate crea blocaje în Orbita microcosmică și poate bloca, de asemenea, iubirea necondiționată dintre Cer și Pământ.

Deoarece energia iubirii este accesibilă din interiorul nostru, putem rezolva necesitatea principală de iubire prin folosirea acestei energii mai întâi pentru a ne reumple organele și glandele. Practicile precum Surâsul interior ne ajută să realizăm acest lucru.

Atunci când învățăm să ne iubim pe noi înșine ar trebui să ne reamintim că însăși energia iubirii din noi derivă din Forța originară a Wu Chi-ului. Aceasta înseamnă că energia inimii (locul în care sălășluiește energia iubirii) asigură o legătură cu sursa noastră divină, Iubirea necondiționată. Legătura dintre sursa internă și aceste surse externe presupune o atenție și o îndreptare constante. În primul rând trebuie să cultivăm iubirea din noi pentru a avea puterea de a atrage iubirea necondiționată din Cer și blândețea și bunătatea din Mama Pământ.

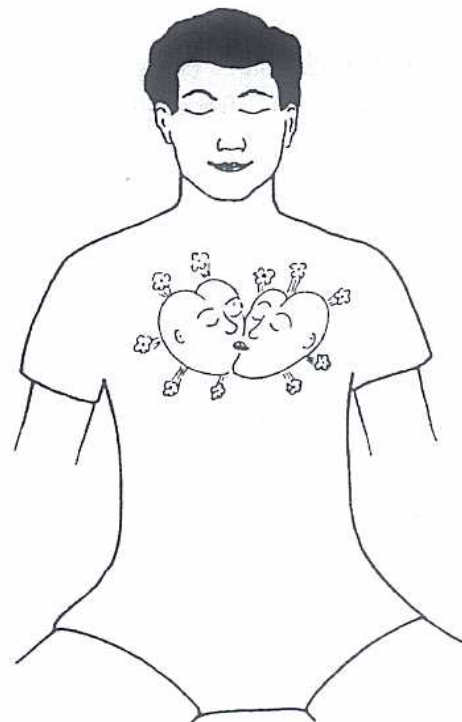


Fig. 2-4. A învăța să ne iubim pe noi înșine este primul pas crucial în a învăța să iubim pe alții.



În taoism se crede că fiecare organ are propria lui energie sufletească și spirituală. Practicând iubirea și respectul pentru a cultiva aceste aspecte ale organelor, starea întregului corp se îmbunătățește, iar omul învață să își iubească corpul ca pe un întreg. După ce a învățat iubirea de sine (care nu trebuie confundată cu egoismul sau cu narcisismul) și se conectează la Iubirea necondiționată, el se umple cu energia iubirii pentru a o împărtăși altora. Cheia este practica.

Sistemul Tao vindecător pune accentul pe această reciclare, transformare și rafinare a Chi-ului intern și extern și a energiei noastre emoționale, în particular.

Practicând Surâsul interior și Cele șase sunete vindecătoare învățăm cum să dezintoxicăm organele și să permitem energiei virtuții să se dezvolte din nou. Transformarea energiei interne în acest mod va contribui la realizarea unei frecvențe vibratorii superioare, intensificând creșterea spirituală.

## CAPITOLUL 3

### SURÂSUL INTERIOR

#### PRACTICA MEDITAȚIEI SURÂSULUI INTERIOR

Surâsul interior este o meditație puternică de vindecare și relaxare interioară. Relaxarea profundă dizolvă tensiunile fizice și mentale care pot cauza blocaje energetice și un Chi nesănătos. Surâsul interior amplifică energia organelor și glandelor, forța vitală în general liniștind și focalizând inima/mintea (Hsien). Ne face să devenim mai

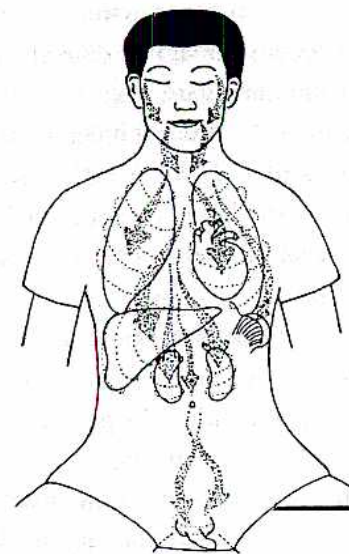


**Fig. 3-1. Surâdeți interiorului și simțiți recunoștință față de glande și organe.**



conștiinți de corpul și de ființa noastră interioară întrucât învățăm să comunicăm cu organele, glandele, coloana vertebrală și cu alte zone specifice ale corpului, precum și cu sufletul. Taoiștii au descoperit că conștiința își are rădăcinile nu numai în creier, ci și în organele vitale și, într-un sens mai subtil, în fiecare celulă.

Surâzând organelor și mulțumindu-le pentru munca lor, vom trezi din nou, în cele din urmă, inteligența corpului. Suntem adeseori atât de "detașați" de corpul și de emoțiile noastre încât nu observăm lipsa de armonie care se dezvoltă și se manifestă în final sub forma unei boli grave. Practicarea zilnică a Surâsului interior asigură un program regulat de "privit în interior", cu scopul de a ne menține legătura cu starea în care se află organele interne, Chi-ul, respirația și emoțiile. Atunci putem intercepta problemele din primul moment, devenind mai ușor de "înăbușit din fașă".

Lipsa respectului de sine tinde să devină o boală cronică. Prin Surâsul interior putem începe să dezvoltăm o relație sănătoasă, plină de iubire cu noi înșine și cu ceilalți. Începem să ne recunoaștem calitățile. Prin practica regulată, începem să ne cunoaștem așa cum suntem în realitate; ne vom descoperi viruțile și problemele. Aceasta ne va ajuta să ne formăm o imagine de sine mai corectă și mai sănătoasă despre noi înșine, una care să poată fi în strânsă legătură cu realitatea. Surâsul interior cultivă capacitatea noastră de a iubi și de a relaxa propriul corp și suflet. Dacă învățăm să ne iubim și să ne acceptăm așa cum suntem, devine mai ușor și mai natural să extindem această iubire în exterior și, de asemenea, să iubim și să acceptăm toți oamenii la fel ca pe noi înșine.

Surâsul interior este indispensabil pentru practica de înrădăcinare a Chi Kung-ului Cămășii de Fier și a Tai Chi-ului. Dacă avem multe emoții negative, energia se va ridica în partea superioară a corpului, iar centrul nostru de greutate se va deplasa și el în sus și ne va deconecta de la pământ. Ne vom simți instabili, dezechilibrați, indispuși. Practica Surâsului interior și a Celor șase sunete vindecătoare transformă emoțiile noastre negative și relaxează corpul și mintea. Această relaxare profundă va aduce centrul de greutate

înapoi în Tan Tien-ul inferior, unde ne putem dezvolta puterea interioară care ne va menține concentrați, înrădăcinați și stabili în practica și în viața noastră de zi cu zi.

Începeți întotdeauna Surâsul interior cu exercițiul de balansare: balansați coloana vertebrală către laterale începând cu oasele șezutului și sacrul. Surâdeți coloanei vertebrale și balansați fiecare vertebră, de la baza coloanei vertebrale până sus la baza craniului. Simțiți coloana vertebrală relaxată și încălzită, strălucind plină de o lumină aurie.

Apoi balansați coloana vertebrală înainte și înapoi, dând ușor din cap ca în semn de aprobare. Vizualizați-vă ca o bucată de bambus goală. (Când dați din cap în semn de aprobare, acesta se conectează cu zona lombară).

După ce ați încheiat balansarea, surâdeți coloanei vertebrale de sus în jos, iar apoi de jos în sus.

Balansarea coloanei vertebrale și surâsul către aceasta este o practică foarte importantă deoarece relaxează coloana vertebrală și sistemul nervos. Cei ce doresc să se calmeze, trebuie mai întâi să-și relaxeze coloana vertebrală. Când coloana vertebrală este încordată și rigidă, nu ne putem relaxa sub nici o formă.

Cele trei versiuni ale Surâsului interior sunt:

1. Binecunoscutele "trei trasee ale Surâsului interior", pe care le veți găsi descrise în cărțile *Calea taoistă de transformare a stresului în vitalitate* și în *Trezirea luminii vindecătoare*.
2. Surâsul interior energizant.
3. Surâsul interior care pune accent pe relaxare, echilibrând emoțiile și transformându-le în energia compasiunii.

A doua și a treia versiune a Surâsului interior folosesc ciclul creator al celor cinci faze ale energiei, corespunzând celor cinci organe vitale.



# 1. Cele trei trasee ale Surâsului interior

## A. Surâsul către organe: traseul frontal

1. **Punctul dintre sprâncene și ochii:** Relaxați-vă fruntea și conștientizați energia surâsului adunându-se în fața ochilor ca o lumină aurie. Imaginați-vă sentimentele pe care le aveți când intrați într-o grădină frumoasă. În timp ce mențineți acest sentiment, proiectați o imagine a propriei fețe surâzând în fața dvs. Simțiți acea energie a surâsului strălucind asemenea soarelui. Spiralați această energie radiantă în punctul dintre sprâncene, absorbind-o prin acel punct și prin ochii închiși pentru a vă stimula glanda pituitară.

2. **Fața:** Continuați să absorbiți energia surâsului în punctul dintre sprâncene; simțiți dezvoltându-se cel de-al treilea ochi. Lăsați Chi-ul să se reverse în nas și obraji. Simțiți-l cum vă relaxează pielea și mușchii și vă încălzește întreaga față. Lăsați surâsul să se reverse în gură, ridicând ușor colțurile gurii. Simțiți energia surâsului pătrunzând

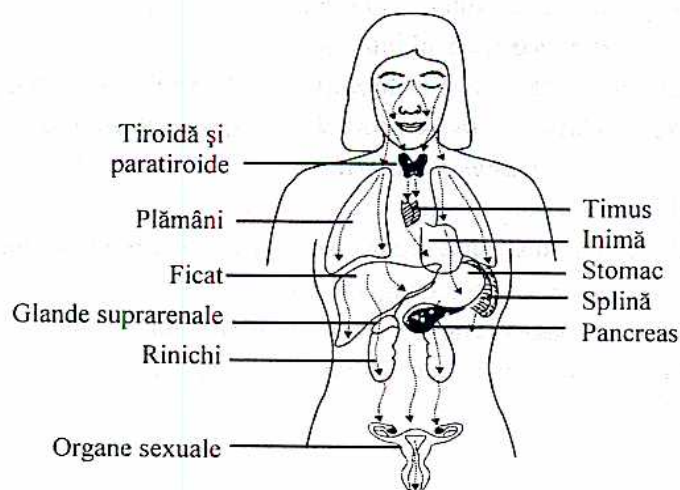


Fig. 3-2. Primul traseu al Surâsului interior: organele vitale principale

în limbă; plimbați limba în cerc de-a lungul gingiilor pentru a activa fluxul de salivă. Când aveți salivă din abundență, înghițiți-o. Atingeți cu limba cerul gurii și mențineți limba acolo pe tot timpul practicii (acest lucru conectează meridianele Funcțional și Guvernator, care sunt cele două canale energetice principale ale corpului). Înghițiți saliva și lăsați-o să curgă către timus și inimă, ducând energia mai departe în jos. Simțiți energia surâsului revărsându-se în maxilare, eliberând orice tensiune de acolo. Deschideți ușor gura pentru a depărta dinții superiori de cei inferiori în timp ce presăți limba în palatin.

3. **Gâtul:** Surâdeți gâtului, lăsându-l să se cufunde ușor pentru a se odihni după activitatea de susținere a capului. Surâdeți tiroidei și paratiroidei, localizate în partea frontală a gâtului. Simțiți cum gâtul se deschide ca o floare ce înflorește în timp ce energia îndepărtează orice tensiune.

4. **Gâtul și sternul:** După ce s-a produs mai multă salivă, înghițiți-o și duceți-o în jos, către organele cărora le surâdeți. Lăsați energia surâsului să se reverse în timus, glandă localizată între gât și stern. Simțiți-l dilatându-se în timp ce radiază energia caldă, înmiresmată a surâsului în jos, în inimă.

5. **Inima:** Inima este aproximativ de mărimea unui pumn și se află în spatele sternului, ușor la stânga față de centru. Surâdeți inimii și mulțumiți-i pentru faptul că face sângele să circule în întregul corp. Simțiți-o relaxându-se în timp ce sarcina i se ușurează. Lăsați energia surâsului să vă umple inima cu iubire pe măsură ce nerăbdarea și nechibzuința se transformă în bucurie și respect. Iubirea, bucuria, respectul și, în final, compasiunea se nasc toate din inimă. Simțiți aceste virtuți radiind către organe, glande și în întregul corp.

6. **Plămânii:** Surâdeți în fiecare celulă a plămânilor, mulțumindu-le pentru că furnizează oxigen corpului și că elimină dioxidul de carbon. Simțiți-i înmuindu-se și devenind mai spongioși și umezi pe măsură ce se dilată plini de energia surâsului. Simțiți virtuțile inimii (iubire și bucurie) amplificând energia surâsului în plămâni pe măsură ce aceasta transformă orice tristețe și depresie în dreptate și curaj.



7. **Ficatul:** Surâdeți ficatului, care este localizat în partea dreaptă inferioară a cutiei toracice. Mulțumiți ficatului pentru rolul său în digestie, prelucrare, stocare și eliminare a elementelor nutritive și în îndepărtarea oricărei substanțe toxice. Simțiți-l înmuindu-se și devenind mai umed. Lăsați energia surâsului, amplificată de virtuțile inimii și plămânilor (iubire, bucurie, dreptate, curaj) să transforme orice mânie din ficat în bunătațe.

8. **Pancreasul și splina:** Surâdeți în pancreas, care este situat în partea stângă inferioară a cutiei toracice, deasupra nivelului taliei. Mulțumiți-i pentru faptul că produce insulina care reglează nivelul zahărului în sânge și enzimele necesare digestiei. Surâdeți splinei, localizată în spatele pancreasului, la același nivel, însă pe partea stângă. Mulțumiți-i pentru producerea de anticorpi care să lupte împotriva bolilor. În timp ce surâdeți splinei și pancreasului, simțiți cum orice sentiment de îngrijorare din ele se transformă în cinste prin energia surâsului amplificată de virtuțile inimii, plămânilor și ficatului.

9. **Rinichii:** Aduceți energia surâsului în rinichi, aflați în partea inferioară a spatelui, de o parte și de alta a coloanei vertebrale, în interiorul zonei inferioare a cutiei toracice. Mulțumiți-le pentru faptul că filtrează sângele, elimină deșeurile și mențin echilibrul apei în corp. Simțiți-i cum se răcoresc, se îmbospătează și se curăță. Surâdeți glandelor suprarenale de deasupra rinichilor; acestea produc adrenalina și alți câțiva hormoni. Simțiți cum orice sentiment de frică se transformă în virtutea blândeții și în toate celelalte virtuți acumulate până acum.

10. **Organele genitale:** Aduceți energia surâsului în zona genitală din abdomenul inferior. **Femeile:** Zona genitală la femei este cunoscută sub denumirea de "Palatul ovarian" și este localizată cam la 7-8 cm sub ombilic, la jumătatea distanței dintre ovare. Surâdeți și spiralați energiile acumulate în ovare, uter și vagin. Mulțumiți ovarelor pentru faptul că generează hormoni și vă oferă energie sexuală. Aduceți energia sexuală, a surâsului și a virtuților combinate într-una singură sus, în ombilic, și spiralați-le în acest punct.

**Bărbații:** Zona genitală masculină este cunoscută ca "Palatul spermal" și este localizată la 4 cm deasupra bazei penisului, la nivelul zonei prostatei și a veziculelor seminale. Surâdeți și spiralați energiile acumulate jos în prostată și în testicule. Mulțumiți-le pentru faptul că produc hormoni și vă oferă energie sexuală. Aduceți energia sexuală, a surâsului și a virtuților combinate într-una singură sus, în ombilic, și spiralați-le în acel punct.

**NOTĂ:** Când aduceți energiile înapoi în ombilic pentru a le stoca, creați mental o mișcare de spiralare pentru a le centra și a le menține acolo. Vortexul creat absoarbe energia precum vidul.

11. **Ochii:** Întoarceți atenția asupra ochilor. Surâdeți repede jos în organele de pe traseul frontal, verificându-le unul câte unul dacă mai rețin vreo tensiune. Surâdeți oricărei tensiuni până ce aceasta este eliminată.

## B. Surâsul de-a lungul tractului intestinal: traseul median

1. **Stomacul:** Încă o dată conștientizați energia surâsului din ochi și din punctul dintre sprâncene și permiteți acestei energii să se reverse în gură. Conștientizați limba și roțiți-o pentru a produce salivă. Împingeți limba în palatin, întindeți mușchii cefei și înghițiți saliva cu efort și rapid, scoțând un sunet de înghițire. Odată cu Surâsul interior urmăriți saliva alunecând în josul esofagului până în stomac, situat sub partea stângă a cutiei toracice. Mulțumiți stomacului pentru că digeră hrana și simțiți-l cum se relaxează pe măsură ce energia pătrunde în el.
2. **Intestinul subțire:** Surâdeți intestinului subțire, situat în centrul abdomenului superior. Mulțumiți-i pentru faptul că absoarbe elementele nutritive.
3. **Intestinul gros:** Surâdeți intestinului gros, care înconjoară intestinul subțire pe sus, de o parte și de alta a acestuia, și anusului. Mulțumiți intestinului gros pentru că elimină deșeurile.



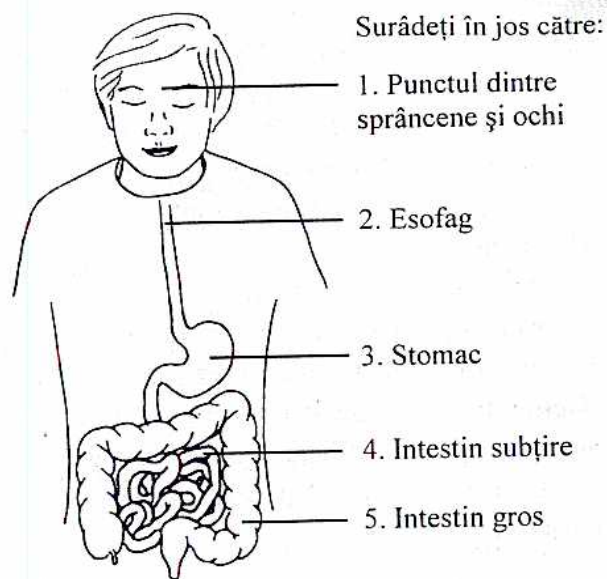


Fig. 3-3. Surădeți tractului digestiv.

4. **Vezica urinară și uretrele:** Aduceți energia surâsului din nou în vezica urinară, imediat în spatele osului pubian, și în uretre. Mulțumiți-le acestora pentru colectarea și eliminarea urinei.
5. **Ochii:** Întoarceți atenția asupra ochilor. Surădeți rapid de-a lungul traseului median, verificând în fiecare zonă dacă a mai rămas vreo urmă de tensiune. Surădeți tensiunii respective până ce se topește și dispare.

### C. Surâsul de-a lungul coloanei vertebrale: traseul posterior

1. **Ochii:** Orientați din nou atenția la nivelul ochilor și absorbiți și mai multă energie în ei și în punctul dintre sprâncene.
2. **Glandele din creier:** Activați saliva și înghițiți cu efort, în timp ce împingeți limba în sus, direcționând fluxul de energie în creier. Absorbiți energia surâsului prin ochi și prin punctul dintre sprâncene.

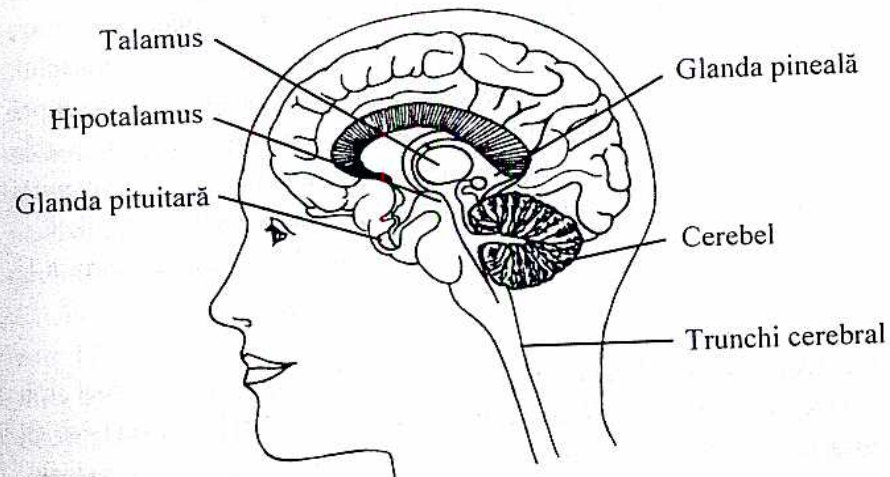


Fig. 3-4. Surădeți creierului și glandelor.

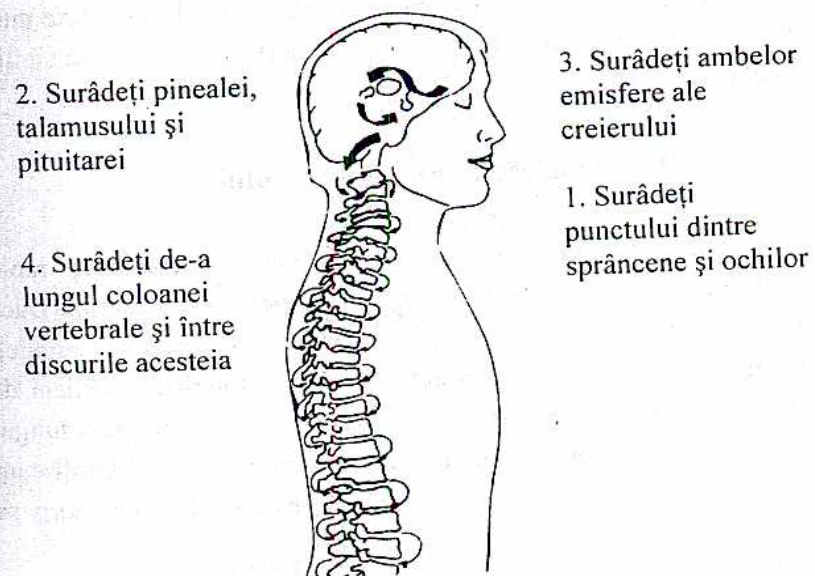


Fig. 2-5. Surădeți coloanei vertebrale și măduvei osoase.



3. Surâdeți pituitarei, situată la 7-10 cm în spatele punctului dintre sprâncene. Simțiți cum aceasta înflorește. Surâdeți talamusului, localizat chiar deasupra coloanei vertebrale, ușor în spatele și deasupra pituitarei și hipotalamusului, care se află, la rândul lor, în partea inferioară a celei de-a treia camere ventriculare. Surâdeți glandei pineale, sub punctul coroanei. Simțiți cum aceste glande se dilată și cresc. Surâdeți emisferelor stângă și dreaptă ale creierului pentru a le echilibra și a le hrăni.

4. **Coloana vertebrală:** Surâdeți în centrul creierului, în cerebel și în prima vertebră cervicală de la baza craniului. Coborâți energia iubirii prin toate vertebrele, până la baza coloanei. (Vertebrele: 7 cervicale, 12 toracice, 5 lombare; la baza coloanei vertebrale: sacrul și cocisul). Discurile dintre vertebre se înmoaie pe măsură ce coloana vertebrală se dilată și se lungește. Ar trebui să simțiți spatele destins și confortabil.

5. **Linia posterioară:** Întoarceți atenția asupra ochilor și surâdeți rapid întregului traseu posterior. Acest exercițiu amplifică foarte mult debitul de fluid spinal și calmează sistemul nervos. Ar trebui să simțiți întregul corp relaxat.

#### D. Surâsul de-a lungul întregului corp

**Întregul corp:** Începeți din nou cu ochii și conduceți rapid Surâsul interior de-a lungul traseelor frontal, median și posterior. Dacă ați dobândit deja suficientă experiență în această practică, surâdeți de-a lungul celor trei trasee deodată, rămânând totodată conștient de organe și de coloana vertebrală. Simțiți energia coborând de-a lungul întregului corp, asemenea unei cascade de iubire și pace. Simțiți cum mușchii, pielea și oasele se relaxează în timp ce întregul corp se destinde.

#### E. Colectarea și stocarea energiei în ombilic

Pentru a încheia practica este foarte important să stocați energiile acumulate în ombilic. Dacă rămâne prea mult Chi în inimă sau în cap, el cauzează majoritatea efectelor negative ale meditației. Aducerea acestei energii în ombilic pentru a fi înmagazinată în siguranță poate preîntâmpina asemenea probleme.

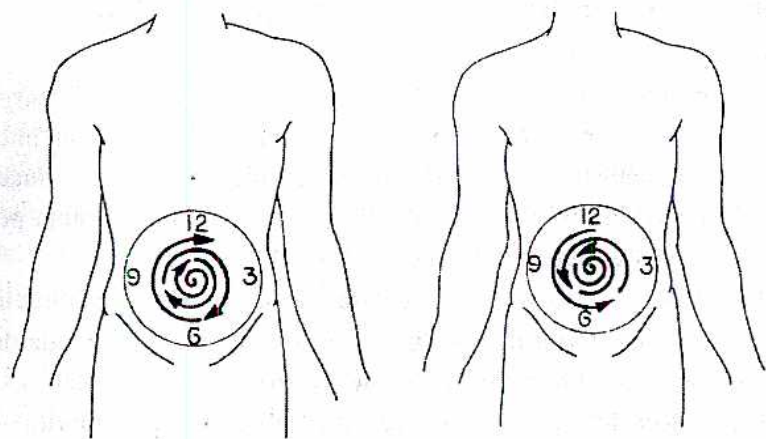
Pentru a colecta energia concentrați-vă asupra zonei ombilicului, cam la 4 cm în interiorul corpului. Apoi spiralați mental energia de la mic la mare până ce realizați 36 de cicluri. Nu treceți mai sus de diafragma toracică sau mai jos de osul pubian dinspre interior spre exterior (la început puteți ghida spiralele cu degetul arătător). În final spiralați înapoi în ombilic 24 de cicluri.

**Pentru bărbați:** Acoperiți ombilicul cu ambele palme, stânga peste dreapta. Începeți să spiralați în jos către dreapta (în sens orar) de 36 de ori.



Fig. 2-6. Colectarea și înmagazinarea energiei.

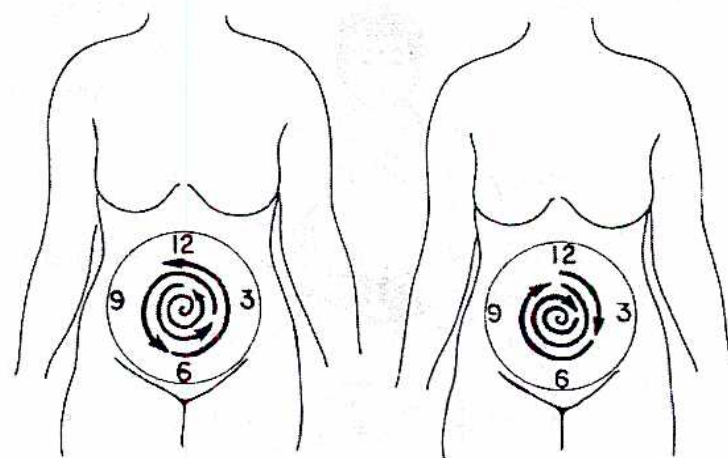




Bărbații colectează energia spiralând de la ombilic spre exterior de 36 de ori în sens orar

Ei spiralează dinspre exterior spre interior de 24 de ori în sens antiorar, sfârșind la nivelul ombilicului

**Fig. 2-7. Modalitatea de colectare a energiei pentru bărbați**



Femeile colectează energia spiralând de la ombilic spre exterior de 36 de ori în sens antiorar

Apoi ele spiralează dinspre exterior spre interior de 24 de ori în sens orar, sfârșind la nivelul ombilicului

**Fig. 2-8. Modalitatea de colectare a energiei pentru femei**

**Pentru femei:** Acoperiți ombilicul cu ambele palme, dreapta peste stânga. Începeți să spiralați în jos către stânga (în sens antiorar) de 36 de ori.

**Pentru bărbați și femei:** Apoi inversați sensul și spiralați înapoi în ombilic de 24 de ori (bărbații spiralează în sens antiorar, iar femeile în sens orar). Apropiati-vă tot mai mult de ombilic cu fiecare ciclu. Ați încheiat acum Surâsul interior și ar trebui să simțiți o creștere a fluxului de Chi.

## 2. Surâsul interior energizant

Începeți să surâdeți vezicii urinare, uterului și ovarelor, respectiv testiculelor și prostatei deoarece acestea generează foarte multă energie.

Balansați-vă ușor și surâdeți vezicii urinare, uterului și ovarelor, respectiv prostatei și testiculelor. Vizualizați aceste organe și intrați în legătură cu ele. Simțiți că sunt conectate cu creierul și că energia lor urcă pe coloana vertebrală pentru a hrăni creierul.

Imaginați-vă un ocean mare albastru și un foc sub acest ocean. Imaginați-vă o lumină albastră frumoasă evaporându-se din ocean. Surâdeți conducând această lumină albastră în vezica urinară, uter, ovare sau testicule și în rinichi, aducând blândete și liniște în rinichi. Simțiți aceste organe dilatându-se, pline de lumina albastră. Lăsați această lumină albastră, cu blândetea și calmul ei să se răspândească în întregul corp, mai ales în ficat. Simțiți-o energizând ficatul.

Surâdeți ficatului. Vizualizați ficatul și conectați-vă cu acesta. Vizualizați soarele strălucind în pădure. Vizualizați lumina verde. Surâdeți și duceți lumina verde vindecătoare și bunătatea în ficat. Simțiți ficatul dilatându-se odată cu lumina verde. Lăsați-o să radieze în exterior către toate organele, mai ales către inimă. Simțiți lumina verde energizând inima.

Surâdeți inimii. Vizualizați inima și conectați-vă cu ea. Conștientizați lumina roșie, un apus de soare roșu radiind lumină roșie



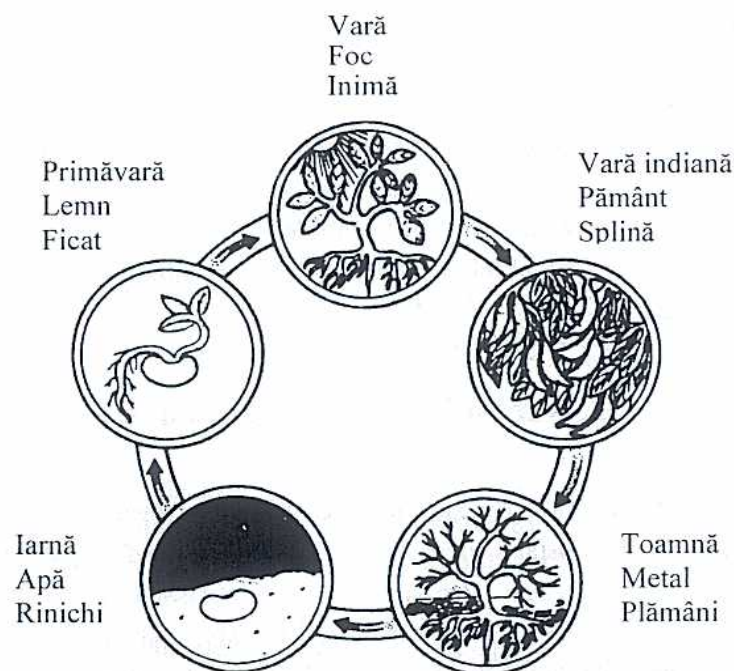


Fig. 2-9. Ciclul de creație

asupra oceanului. Surâdeți aducând această lumină roșie în inimă cu iubire, răbdare și bucurie interioară. Simțiți inima dilatându-se de lumină roșie și iubire. Lăsați lumina să radieze din inimă în întregul corp, mai ales către stomac, splină și pancreas. Simțiți lumina roșie energizând aceste organe.

Surâdeți stomacului, splinei și pancreasului. Vizualizați-le și intrați în legătură cu ele. Vizualizați razele frumoase de soare ale verii indiene filtrând, pline de armonie și echilibru, o lumină aurie. Surâdeți conducând lumina aurie în stomac, splină și pancreas. Vă simțiți calm, senin și centrat. Lăsați această lumină aurie să radieze în exterior către întregul corp, mai ales către plămâni. Simțiți lumina aurie energizând plămânii.

Surâdeți plămânilor. Vizualizați-i și conectați-vă cu ei. Vizualizați și mirosiți lumina albă, proaspătă și pură a munților înalți. Surâdeți ducând această lumină în plămâni, nas, piele și intestinul gros. Lăsați lumina să radieze în întregul corp, în special către rinichi.

Realizați două sau mai multe astfel de cicluri ale Surâsului interior. Apoi colectați energia surâsului în vezica urinară, uter, respectiv prostată și lăsați această energie să urce prin coloana vertebrală către creier. Mențineți energia acolo. Simțiți cum această energie energizează creierul, coloana vertebrală, nervii, toate organele și glandele și cum mușchii sunt conectați cu acești nervi. Odihniți-vă. Concentrați-vă asupra energiei din creier și din coloana vertebrală. Simțiți cum energia din creier și din Tan Tien se mărește.

### 3. Surâsul interior atenuează și echilibrează emoțiile

În general începem cu inima deoarece ea generează o mulțime de emoții puternice, în special iubire și ură. Când începeți să surâdeți inimii, uneori ura și nerăbdarea vor ieși la suprafață. Dacă puteți continua să surâdeți inimii, veți simți că bucuria interioară, iubirea și fericirea încep să se dezvolte foarte ușor în inima dvs. Dacă oamenii nu pot simți iubire, bucurie interioară și fericire, nimic nu va putea să-i facă să se simtă fericiți.

Nu există nici o problemă în privința emoțiilor negative atâta timp cât le recunoașteți și știți cum să le transformați. Acest lucru va preveni stagnarea energiei în organe. Trebuie să găsiți un echilibru. Emoțiile precum ura, mânia, nerăbdarea, frica vor apare întotdeauna. Trebuie să fiți atenți, să le conștientizați și să le înlăturați mereu ca pe buruieni astfel încât să nu crească prea mult și să înceapă să blocheze energia în organe și în alte zone ale corpului.

Când continuați să practicați Surâsul interior, Cele șase sunete vindecătoare și amplificați energia virtuților sau lumina pură din



organe, în cele din urmă nu va mai rămâne nici un spațiu liber în organe în care aceste energii (emoții) negative să se dezvolte.

Balansați-vă ușor, în special coloana vertebrală, și surâdeți inimii. Simțiți iubire, bucurie interioară și fericire în inimă și extindeți aceste sentimente de iubire și fericire în univers lăsându-le să se multiplice. Continuați să emanați iubire necondiționată, bucurie interioară și fericire din inimă către univers și simțiți cum se întorc înapoi în inimă multiplicat, odată cu lumina roșie. Lăsați lumina din inimă să strălucească în fiecare organ al corpului asemenea soarelui. Dacă apare vreun sentiment de ură, continuați să surâdeți și să trimiteți iubire și fericire către acest sentiment de ură și, în cele din urmă, el se va transforma în energia iubirii și a fericirii.

Surâdeți în jos către stomac, splină și pancreas și observați orice îngrijorare din ele. Inspirați lumina galben-aurie, sentimentul de deschidere, cinste al puterii pământului, armonie și centrare. Acceptați-vă îngrijorările, echilibrându-le cu virtuțile deschiderii, cinstei și centrării.

Surâdeți plămânilor și observați orice urmă de tristețe din ei. Inspirați lumina albă, pură, curajul puterii metalului. Acceptați tristețea și echilibrați-o cu curajul.

Surâdeți în jos rinichilor și vezicii urinare și observați orice urmă de frică în ei. Lăsați soarele să strălucească asupra oceanului generând o lumină albastră. Inspirați această lumină albastră, odată cu blândețea și nemișcarea puterii apei. Acceptați frica și echilibrați-o cu blândețea și liniștea.

Surâdeți ficatului și observați orice urmă de mânie, resentiment și frustrare din acesta. Lăsați soarele să strălucească asupra pădurii generând lumina verde. Inspirați această lumină verde, bunăvoința și generozitatea puterii lemnului. Acceptați mânia și echilibrați-o prin bunătațe/generozitate.

Repețiți de încă două ori Surâsul interior, relaxând și echilibrând emoțiile și transformând în cele din urmă toate "emoțiile negative" în energie a virtuții.

## PRACTICA ZILNICĂ

Practicați Surâsul interior când vă treziți. Acesta vă va îmbunătăți întreaga zi. Dacă vă iubiți corpul veți fi mai iubitori față de alții și mai eficienți în activitățile dvs. După ce ați învățat practica, vă va lua cinci-zece minute să surâdeți întregului corp. Încercați să mențineți senzația oferită de Surâsul interior întreaga zi. Reamintiți-vă continuu această atitudine de bună dispoziție deoarece este una din cele mai bune metode din lume de reducere a stresului.

## CÂMPUL AURIC CARE SURÂDE: O FORMĂ DE PROTECȚIE

În jurul nostru există energii subtile sau "forțe psihice" care ne influențează viața. Deși rămân nevăzute pentru majoritatea oamenilor, aceste forțe își extind influența asupra sănătății și bunăstării noastre.

Energiile psihice negative ale altor oameni ne pot crea o stare de stres și pot cauza îmbolnăviri. Atunci când o persoană are emoții puternice împotriva dvs., energia psihică asociată gândurilor și sentimentelor respective pot perturba energiile dvs. proprii, periclitanându-vă sănătatea. "Aura care surâde" este o radiație frumoasă a celor mai înalte frecvențe, care ne protejează de vibrațiile negative ale altora. Practica Surâsului interior amplifică această aură care surâde. Rămânând conștient de energia surâsului, în special în zona punctului dintre sprâncene, a feței și a ombilicului vă puteți intensifica câmpul aurei care surâde din jurul corpului. Aceasta vă va ajuta să vă feriți de vibrațiile negative pe care alți oameni le creează inconștient. Câmpul aurei care surâde poate ajuta și la transformarea propriilor energii negative în forță vitală pozitivă. De exemplu, dacă vă simțiți furios, energia surâsului pe care o mențineți vă dă capacitatea de a surâde acestei emoții până ce ea se dispersează și se transformă în bunătațe. Odată cu avansarea în practică puteți folosi această forță



pentru a transforma ura în iubire, tristețea în curaj și frica în blândete.  
După un timp acest proces se produce automat.



Fig. 2-10. Sfera aurie de lumină cuprinde întregul corp,  
acționând ca un tampon sau ca o zonă neutră  
pentru a vă proteja și a vă energiza.

## CAPITOLUL 4

### CELE ȘASE SUNETE VINDECĂTOARE

#### TEORIE

Ajungând la cunoașterea universului prin practicile interne, maeștrii taoiști au descoperit că fiecărui organ sănătos îi sunt asociate un anumit sunet, o anumită culoare și o anumită calitate a energiei. Problemele emoționale, poluarea, hrana necorespunzătoare, leziuni ale organelor și exercițiile care cer mult efort pot supraîncălzi organele ducând la slăbirea lor. Toate acestea modifică starea organului respectiv, frecvența sunetului, culoarea și calitatea energetică. Cele șase sunete vindecătoare și postura corespunzătoare fiecăruia ajută la refacerea, echilibrarea și purificarea organelor vitale prin corectarea acestor factori. Ele stimulează și circulația Chi-ului în corp, îmbunătățind starea generală de sănătate și vitalitate.

Cele șase sunete vindecătoare și posturile aferente ajută la eliminarea oricărui exces de căldură ce poate fi blocat în fascia – care are și rolul de răcire – din jurul fiecărui organ. Atunci când stați într-o postură și emiteți sunetele subvocal, vibrațiile acestora redistribuie excesul de căldură în regiunile mai reci ale corpului, în care poate fi înmagazinată și refolosită în siguranță. Odată echilibrate energiile organului, aveți o fundație solidă pentru stabilirea și hrănirea energiilor virtuților. Aceasta va ajuta la menținerea echilibrului Chi-ului în întregul sistem.

**NOTĂ:** Efectele normale ale acestor practici sunt căscatul, eructația sau vânturile, toate acestea fiind buni indicatori de mișcare a energiei.



## A. Sunetul Plămânilor

Sunetul plămânilor este un sunet metalic. Este precum vibrația unui clopot și activează Chi-ul plămânilor.

*Organ asociat:* intestin gros

*Element:* metal

*Anotimp:* toamnă

*Culoare:* alb

*Emoții negative:* supărare și tristețe

*Virtuți:* curaj și dreptate

*Simțuri:* miros (nasul) și simțul tactil (pielea)

*Gust:* iute, picant

*Părți ale corpului:* piept, partea interioară a brațelor, police.

*Sunet:* SSSSSSSS (cu limba în spatele dinților)

### Exercițiu:

1. Așezați-vă pe un scaun, cu spatele drept, cu dosul mâinilor odihnindu-se pe coapse și cu ochii închiși. Surâdeți plămânilor. Conștientizați calitatea energiei din plămâni. Vizualizați o lumină albă, proaspătă și pură asemenea energiei munților și ascultați sunetul metalic.

2. Inspirați profund, deschideți ochii și ridicați brațele prin fața corpului, cu palmele orientate către plămâni. Când mâinile ajung la nivelul ochilor, începeți să rotiți palmele, aducându-le deasupra capului până ajung cu fața în sus și apoi împingeți-le în sus. Degetele mâinilor sunt orientate unele către altele. Coatele sunt rotunjite și trase către lateralele corpului. Nu îndreptați brațele. Închideți maxilarele astfel încât dinții să se atingă ușor și buzele să fie întredeschise în timp ce expirați încet printre dinți sunetul "SSSSSSSS". La început puteți

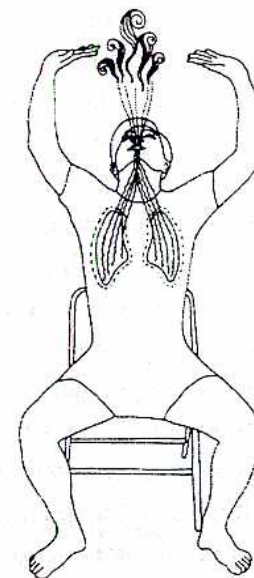


Fig. 4-1. Rotiți palmele și aduceți-le deasupra capului.

emite sunetul plămânilor cu voce tare, dar în cele din urmă ar trebui să îl emiteți subvocal. Simțiți cum sunetul începe să pună în mișcare Chi-ul din plămâni și cum orice exces de căldură și orice toxine sunt eliminate din plămâni în timp ce pleura plămânilor se comprimă.

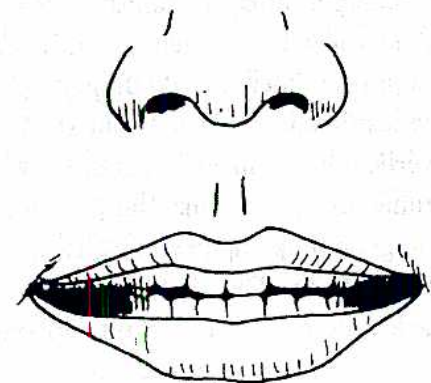


Fig. 4-2. Poziția gurii pentru Sunetul plămânilor. Închideți maxilarele astfel încât dinții să se atingă ușor.



**NOTĂ:** “Subvocal” înseamnă că emiteți sunetul atât de încet încât numai voi îl puteți auzi și simți vibrația pe care o generează în plămâni. Trebuie să expirați încet și complet. De asemenea, termenul *fascie* se referă la straturile de țesut ce înconjoară fiecare organ (în cazul plămânilor, aceasta se numește *pleură*).

3. După ce ați expirat complet, rotiți palmele și adunați în ele lumina albă. Revărsați această lumină din coroană către plămâni. Coborâți brațele cu mâinile în fața plămânilor și lăsați ca lumina albă strălucitoare și curajul să radieze în plămâni.

4. Aduceți mâinile înapoi în poală, cu palmele îndreptate în sus. Odihniți-vă, închideți ochii și conștientizați plămânii. Surâdeți-le și imaginați-vă că încă emiteți sunetul plămânilor. Simțiți vibrația sunetului curățând și punând în mișcare energia din plămâni. Respirați normal și vizualizați plămânii strălucind, plini de o lumină albă. Ea va fortifica plămânii și va activa curajul din ei. Cu fiecare respirație încercați să simțiți cum energia proaspătă, albă, metalică înlocuiește energia excesiv de fierbinte, toxică și depresivă.

5. Hrăniți emoțiile pozitive. Aceasta este partea cea mai importantă din practică. Acordați cât timp aveți nevoie acestei părți a practicii pentru a intra în legătură cu organele. Când ați scăpat de excesul de căldură și lăsați energia albă, metalică să pătrundă în plămâni, calitățile emoționale vor avea suficient spațiu în care să se dezvolte. Concentrați-vă asupra sentimentelor de dreptate și curaj pe măsură ce transformați orice sentiment de tristețe sau supărare. Stați așezat cu spatele drept și vertical astfel încât să puteți simți curajul și încercați să mențineți sentimentul asociat sunetului plămânilor pentru perioade din ce în ce mai lungi de timp după practică, ca și în viața de zi cu zi.

6. Repetați sunetul plămânilor de 3 sau de 6 ori. Pentru tristețe, depresie, răceli, gripă, dureri de dinți, astm, emfizem pulmonar puteți repeta acest exercițiu de 6, 9, 12 sau de 24 de ori.

Sunetul rinichilor este un sunet al apei și activează Chi-ul rinichilor.

*Organ asociat:* vezică urinară

*Element:* apă

*Anotimp:* iarnă

*Culoare:* albastru închis

*Emoții negative:* frică

*Virtuți:* blândețe, calm și liniște, vioiciune

*Simțuri:* auz (urechi), oase

*Gust:* sărat

*Părți ale corpului:* părțile laterale ale tălpilor, partea interioară a picioarelor, pieptul

*Sunet:* CIUUUUUU (ca și cum ați sufla într-o lumânare: buzele se rotunjesc în formă de litera “O”)

### Exercițiu:

1. Așezați-vă pe un scaun, cu spatele drept, cu dosul mâinilor odihnindu-se pe coapse și cu ochii închiși. Surâdeți rinichilor. Conștientizați calitatea energiei din rinichi. Vizualizați o lumină albastră, soarele strălucind deasupra oceanului.
2. Inspirați profund, deschideți ochii și apropiați picioarele; gleznele și genunchii se ating. Aplecați-vă înainte și prindeți cu o mână degetele de la cealaltă mână, cu mâinile în jurul genunchilor. Trăgeți-vă spre spate din zona șalelor până ce brațele se îndreaptă, în timp ce aplecați torsul către înainte (Aceasta permite spatelui să se curbeze în zona rinichilor). Simultan, dați ușor capul pe spate pentru a putea privi drept înainte, menținând întinderea brațelor ce pornește din partea inferioară a spatelui. Simțiți efectul de întindere a coloanei. Rotunjiți buzele și expirați ușor scoțând sunetul “CIUUUUUU”, ca și cum ați sufla într-o lumânare. Simultan, contractați abdomenul către rinichi.



La început puteți emite sunetul rinichilor cu voce tare însă, în cele din urmă, el trebuie emis subvocal. Simțiți cum sunetul începe să pună în mișcare Chi-ul din rinichi; orice exces de căldură și orice toxine sunt eliminate din rinichi, în timp ce fasciile din jurul lor se comprimă.

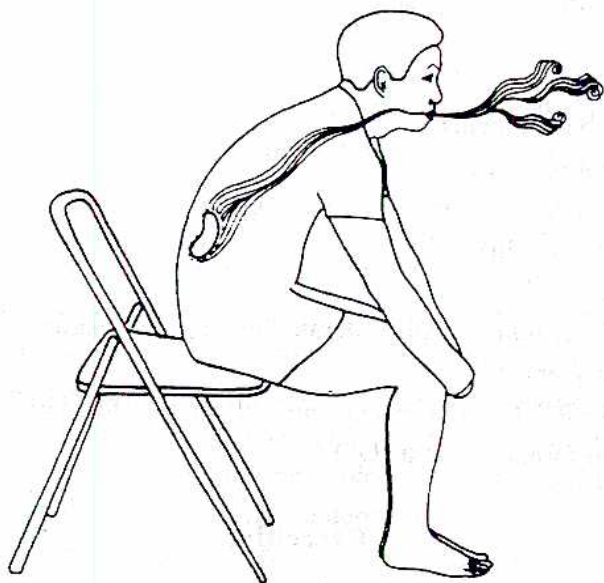


Fig. 4-3. Presați partea mediană a abdomenului către rinichi.



Fig. 4-4. Rotunjiți buzele, emitând sunetul ca și cum ați sufla într-o lumânare.

3. După ce ați expirat complet, stați drept, depărtați picioarele unul de celălalt, duceți mâinile în sus, către coroană și cuprindeți în palme lumina albastră. Revărsați această lumină peste corp și în rinichi. Coborâți brațele ducând palmele pe rinichi. Lăsați lumina albastră, blândețea și liniștea să radieze în rinichi.

4. Readuceți mâinile în poală, cu palmele în sus. Odihniți-vă, închideți ochii și conștientizați rinichii. Ascultați-i. Surâdeți-le și imaginați-vă că încă mai emiteți sunetul rinichilor. Simțiți vibrația sunetului curățând și punând în mișcare energia din rinichi. Respirați normal și vizualizați rinichii strălucind, plini de lumină albastră, răcoroasă. Aceasta va fortifica rinichii și va activa blândețea și liniștea din rinichi. Cu fiecare respirație încercați să simțiți cum energia albastră, strălucitoare a apei ia locul excesului de energie fierbinte, toxică a frigii.

5. Hrăniți emoțiile pozitive. Aceasta este partea cea mai importantă a practicii. Acordați cât timp aveți nevoie pentru a intra în legătură cu rinichii. Când ați eliminat excesul de căldură și lăsați energia albastră și răcoroasă să se dezvolte în rinichi, calitățile emoționale vor avea suficient spațiu în care să se dezvolte. Concentrați-vă asupra sentimentelor de blândețe, liniște și vioiciune pe măsură ce transformați frica. Simțiți blândețea relaxând totodată partea inferioară a spatelui. Încercați să mențineți senzația acestei energii perioade cât mai mari de timp după fiecare practică și în cursul vieții de zi cu zi.

6. Repetați pașii de 3 sau de 6 ori. Puteți repeta de mai multe ori pentru a diminua frica, oboseala, amețea, țiuitul din urechi sau durerea de spate.

## C. Sunetul Ficatului

Sunetul ficatului este sunetul lemnului și activează Chi-ul ficatului.

*Organ asociat:* vezică biliară

*Element:* lemn



*Anotimp:* primăvară

*Culoare:* verde

*Emoții negative:* mânie

*Virtuți:* bunătate

*Simțuri:* văz (ochi), lacrimi

*Gust:* acru

*Părți ale corpului:* partea interioară a picioarelor, vintre, diafragmă, coaste

*Sunet:* \$\$\$\$\$\$\$\$ (cu limba lângă bolta palatină)

### Exercițiu:

1. Așezați-vă confortabil pe un scaun, spatele drept, cu dosul mâinilor sprijinindu-se pe coapse și cu ochii închiși. Surâdeți ficatului până când simțiți că sunteți în legătură cu el. Conștientizați calitatea energiei din ficat. Imaginați-vă o pădure mare și verde. Vizualizați soarele strălucind în pădure, generând forța vitală și lumina verde.

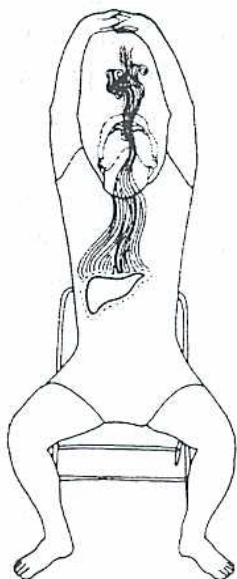


Fig. 4-5. Împreunați degetele, rotiți palmele și împingeți în podul palmelor

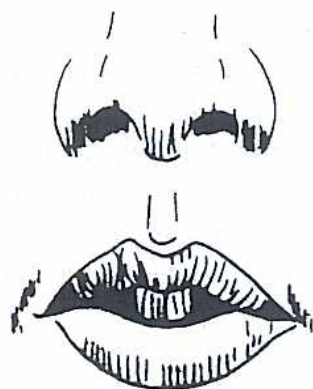


Fig. 4-6. Expirați emitând sunetul "\$\$\$\$\$\$\$\$".

2. Inspirați profund, deschideți ochii și ridicați brațele pe părțile laterale ale corpului, cu palmele orientate în sus. Ridicați încet brațele din laterale către coroană, urmărind acțiunea cu ochii. Împreunați degetele și rotiți mâinile unite în sus, cu palmele spre tavan. Împingeți în podul palmelor și întindeți brațele din umeri; coatele trebuie date spre spate. Arcuiți-vă ușor către stânga, exercitând o ușoară întindere a ficatului. Deschideți ochii mai larg deoarece ei reprezintă ferestrele ficatului. Expirați încet sunetul "\$\$\$\$\$\$\$\$" cu voce tare și, în cele din urmă, subvocal. Simțiți cum sunetul începe să pună în mișcare energia din ficat și cum orice exces de căldură și orice toxine sunt eliminate din ficat în timp ce fascia din jurul lui se comprimă.

3. După ce ați expirat complet, rămâneți cu spatele drept, depărtați brațele și cuprindeți în palme lumina verde. Revărsați această lumină asupra corpului și în ficat. Coborâți încet brațele, cu palmele către exterior, cuprindeți cu ele și mai multă lumină verde și țineți-le în dreptul ficatului. Lăsați lumina verde, energia pădurii și bunătatea să radieze în ficat.

4. Readuceți mâinile în poală, cu palmele în sus. Odihniți-vă, închiideți ochii și conștientizați ficatul. Surâdeți, priviți în interiorul ficatului și imaginați-vă că încă emiteți sunetul ficatului. Simțiți cum vibrația sunetului curăță și pune în mișcare energia din ficat. Respirați normal și vizualizați ficatul strălucind plin de lumină verde, întineritoare. Ea va fortifica ficatul și va activa bunătatea din el. Cu fiecare respirație încercați să simțiți cum energia verde, strălucitoare a lemnului înlocuiește excesul de energie fierbinte, toxică, mânia, agresivitatea și frustrarea.

5. Hrăniți emoțiile pozitive. Aceasta este partea cea mai importantă a practicii. Acordați atât timp cât aveți nevoie pentru a intra în legătură cu ficatul. Când ați eliminat excesul de căldură și ați lăsat energia verde, umedă, caldă a lemnului să se dezvolte în ficat, calitățile emoționale vor avea suficient spațiu în care să se dezvolte. Concentrați-vă asupra virtuților bunătății și iertării, pe măsură ce transformați orice sentimente de mânie și agresivitate. Simțiți-vă cald



și plin de energie și mențineți aceste senzații cât mai mult timp posibil după practică.

6. Repetați pașii de 3-6 ori. Practicați mai mult pentru a elimina mânia, pentru a curăța ochii roșii sau lăcrimare pronunțată, pentru a scăpa de gustul acru sau amar și pentru a detoxifia ficatul.

## D. Sunetul inimii

Sunetul inimii este sunetul focului și el activează energia inimii.

*Organ asociat:* intestin subțire

*Element:* foc

*Anotimp:* vară

*Culoare:* roșu

*Emoții negative:* grabă, aroganță, cruzime

*Virtuți:* bucurie, onoare, sinceritate, iubire

*Simțuri:* limbă, vorbire

*Gust:* amar

*Părți ale corpului:* subsuori, partea interioară a brațelor

*Sunet:* HOOOOOOO (cu gura larg deschisă)

### Exercițiu:

1. Așezați-vă confortabil pe un scaun, spatele drept, partea dorsală a mâinilor se sprijină pe coapse, ochii închiși. Surâdeți inimii până când simțiți că intrați în legătură cu ea. Conștientizați calitatea energiei din inimă. Imaginați-vă un apus de soare deasupra unui ocean, o lumină roșie.

2. Inspirați profund, deschideți ochii și luați aceeași poziție ca în cazul sunetului ficatului. Spre deosebire de exercițiul anterior, vă veți arcuri ușor către dreapta, exercitând o ușoară întindere a inimii, aflată imediat la stânga față de centrul pieptului. Focalizați-vă asupra inimii și simțiți legătura dintre ea și limbă.

Deschideți gura, rotunjiți buzele și expirați încet emitând sunetul "HOOOOOOO" cu voce tare și, spre sfârșit, subvocal. Simțiți cum sunetul începe să pună în mișcare energia din inimă și cum orice exces de căldură și orice toxine sunt eliminate din inimă în timp ce pericardul (fascia inimii) se comprimă.

3. După ce ați expirat complet, mențineți spatele drept, depărtați brațele și cuprindeți în palme lumina roșie. Revărsați această lumină asupra corpului și în inimă. Coborâți încet brațele, cu palmele către exterior. Cuprindeți în palme și mai multă lumină roșie și țineți-le în dreptul inimii. Lăsați lumina roșie, iubirea și bucuria interioară să radieze în inimă.

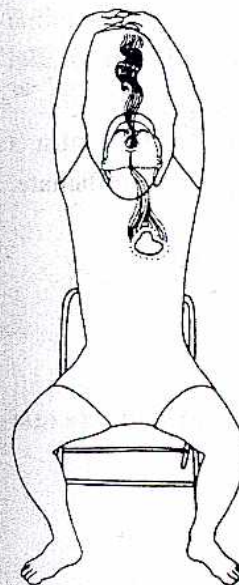


Fig. 4-7. Împingeți mai mult cu brațul drept.

4. Aduceți din nou mâinile în poală, cu palmele în sus. Odihniți-vă, închideți ochii și conștientizați inima. Surâdeți inimii și imaginați-vă că încă emiteți sunetul inimii. Simțiți cum vibrația sunetului curăță și pune în mișcare energia din inimă. Respirați normal și vizualizați inima strălucind, plină de lumină roșie a focului. Aceasta va fortifica



Fig. 4-8. Gura deschisă, buzele rotunjite.



inima și va activa iubirea, bucuria interioară și sinceritatea din ea. Cu fiecare respirație încercați să simțiți cum lumina roșie, caldă înlocuiește excesul de energie fierbinte, toxică și orice urmă de grabă, aroganță și ură din inimă.

5. Hrăniți emoțiile pozitive. Aceasta este partea cea mai importantă a practicii. Acordați-vă atât timp cât aveți nevoie pentru a intra în legătură cu inima. Când ați eliminat excesul de căldură și ați lăsat energia roșie a focului să se dezvolte în inimă, calitățile emoționale vor avea suficient spațiu în care să se dezvolte. Simțiți cum iubirea, bucuria, onoarea și respectul radiază în exterior. Simțiți cum orice sentimente de ură, aroganță sau nerăbdare se transformă în energia iubirii în timp ce sinceritatea, onoarea și respectul se dezvoltă în inima dvs. Încercați să mențineți sentimentul aferent sunetului inimii cât mai mult timp posibil după practică.

6. Repetați pașii de 3 sau de 6 ori. Practicați mai mult pentru a elimina durerile de gât, herpesul, limba sau gingiile inflamate, nervozitatea, indispozițiile și bolile de inimă.

## E. Sunetul Splinei

Sunetul Splinei este sunetul pământului și activează energia stomacului, pancreasului și splinei.

*Organ asociat:* pancreas, stomac

*Element:* pământ

*Anotimp:* vară indiană

*Culoare:* galben

*Emoții negative:* îngrijorare

*Virtuți:* cinste, deschidere

*Simțuri:* gust

*Gust:* dulce, neutru

*Părți ale corpului:* buze, gură

*Sunet:* WHUUUUUU (din gât, gutural)

## Exercițiu:

1. Așezați-vă confortabil pe un scaun, spatele drept, cu partea dorsală a mâinilor sprijinindu-se pe coapse și cu ochii închiși. Surâdeți stomacului și splinei până când simțiți că sunteți în legătură cu ele. Conștientizați calitatea energiei din stomac și splină. Imaginați-vă o lumină galbenă, lumina aurie saturată a verii indiene, o lumină stabilă.
2. Inspirați profund, deschideți ochii, aduceți brațele în față și așezați cele trei degete mijlocii de la ambele mâini imediat sub stern, în partea stângă a cutiei toracice.



**Fig. 4-9. Simțiți sunetul vibrând în corzile vocale.**



**Fig. 4-10. Expirați emițând sunetul "WHUUUUUU".**

Priviți în sus și apăsați ușor cu degetele sub cutia toracică, împingând stomacul și splina către spate și partea mediană a spatelui către înapoi în timp ce expirați cu voce tare și, la sfârșit, emiteți subvocal sunetul "WHUUUUUU". Acesta este mai gutural sau este



emis mai "din gât" decât sunetul rinichilor. Spre deosebire de suflatul într-o lumânare, acest sunet pornește mai degrabă din piept decât din gură. Percepeți cum corzile vocale vibrează la emisia sunetului. Simțiți cum sunetul începe să pună în mișcare energia din stomac și splină și cum orice exces de căldură și orice toxine sunt eliminate din stomac și splină, în timp ce fasciile din jurul lor se comprimă.

3. După ce ați expirat complet, duceți brațele în sus către coroană și cuprindeți în palme lumina galbenă. Revărsați această lumină asupra corpului, în stomac și în splină. Coborâți brațele și țineți mâinile în fața stomacului și/sau a splinei. Lăsați lumina galbenă, cîntea, deschiderea și stabilitatea să radieze în stomac și în splină.

4. Readuceți mâinile în poală, cu palmele în sus. Odihniți-vă, închideți ochii și conștientizați stomacul și splina. Surâdeți-le și imaginați-vă că încă emiteți sunetul splinei. Simțiți cum vibrația sunetului curăță și pune în mișcare energia din stomac și splină. Respirați normal și vizualizați stomacul și splina strălucind într-o lumină galbenă. Ea va fortifica aceste organe și va activa deschiderea, cîntea și stabilitatea în stomac și splină. Cu fiecare respirație încercați să simțiți cum lumina galbenă caldă înlocuiește excesul de energie fierbinte, toxică și orice urmă de îngrijorare din aceste organe.

5. Hrăniți emoțiile pozitive. Aceasta este partea cea mai importantă a practicii. Acordați-vă atât timp cât aveți nevoie pentru a intra în legătură cu stomacul și splina.

Când v-ați eliberat de excesul de căldură și ați lăsat energia galbenă a pământului să se dezvolte în stomac și splină, calitățile emoționale vor avea suficient spațiu în care să se dezvolte. Simțiți cum cîntea, deschiderea, echilibrul și armonia se amplifică în aceste organe, transformând orice sentiment de îngrijorare din ele. Încercați să mențineți sentimentul specific sunetului splinei cât mai mult timp posibil după practică.

6. Repetați acești pași de 3 sau de 6 ori. Practicați mai mult pentru a elimina indigestia, greața și diareea.

## F. Sunetul Triplului Încălzitor

Triplul încălzitor este constituit din cei trei centri de energie ai corpului: partea superioară (creier, inimă și plămâni) este fierbinte; partea mediană (ficat, rinichi, stomac, pancreas și splină) este caldă; și partea inferioară (intestin gros, intestin subțire, vezică urinară și organe sexuale) este rece. Sunetul "HIIIIII" ajută la echilibrarea temperaturii celor trei nivele coborând energia fierbinte în centrul inferior și ascensionând energia rece către centrul superior. Mai precis, energia fierbinte din zona inimii este deplasată în zona mai rece a organelor sexuale, iar energia rece din abdomenul inferior este ascensionată în zona inimii.

### Exercițiu:

1. Lăsați-vă pe spătarul scaunului. Inspirați, ridicați brațele, colectați Chi-ul și aduceți brațele și mâinile la nivelul feței. În timp ce emiteți sunetul pe expirație, lăsați brațele să coboare încet de-a lungul corpului, coborând energia din coroană către labele picioarelor.
2. Inspirați complet în toate cele trei cavități: piept, plex solar și abdomen inferior și apoi expirați complet. Expirați emițând sunetul "HIIIIII" subvocal, aplatizând mai întâi pieptul, apoi plexul solar și, în final, abdomenul inferior. Imaginați-vă un tăvălug care se rostogolește scoțând aerul din plămâni și ducând energia fierbinte în jos, pe măsură ce brațele coboară de la nivelul capului înspre Tan Tien-ul inferior.

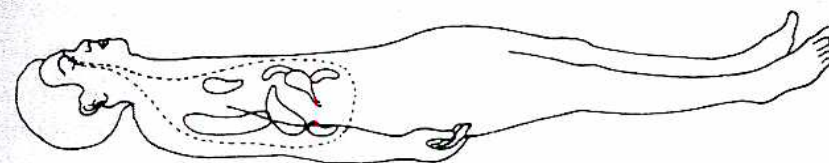


Fig. 4-11. Întindeți-vă pe spate, închideți ochii, inspirați și expirați profund.



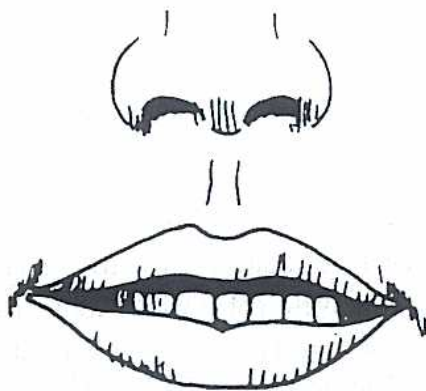


Fig. 4-12. Emiteți sunetul "HHHHH".

3. Odihniți-vă și concentrați-vă. După ce ați expirat complet, focalizați-vă asupra întregului traseu digestiv.
4. Repetați acești pași de 3 sau de 6 ori. Practicați mai mult pentru a elimina stresul și insomnia.

**NOTĂ:** Triplul încălzitor poate fi realizat și întins la sol pentru a facilita somnul.

## PRACTICA ZILNICĂ

1. Vă recomandăm să practicați Cele șase sunete vindecătoare înainte de a merge seara la culcare pentru a vă relaxa corpul, inducând un somn bun și răcorind organele care s-au supraîncălzit în cursul zilei. Ați putea, de asemenea, să folosiți aceste sunete pentru a îmbunătăți celelalte exerciții taoiste ori de câte ori simțiți nevoia să le practicați. Realizați de trei ori fiecare sunet pentru a preveni îmbolnăvirea și a menține o stare bună de sănătate. Odată învățate, aceste procedee nu vă vor lua decât 10-15 minute pentru a le realiza.
2. Eliminați orice emoții negative și lăsați emoțiile pozitive să se dezvolte în dvs. înainte de a vă culca. S-ar putea să aveți un sentiment de gol în timp ce vă desprindeți de activitatea mentală pentru a vă conecta la Conștiința Universală. Acest lucru vă va ajuta să evitați visele neplăcute, în timp ce corpul se reîncarcă prin intermediul legăturii sale cu Forța Universală. Dacă aveți vreo problemă, stres sau boală, acesta este momentul cel mai bun pentru a permite Conștiinței Universale să vă ajute să găsiți soluția sau leacul. Când vă treziți din somn, surădeți interiorului și căutați răspunsurile în dvs.
3. Puteți alocă mai mult timp unui anumit organ atunci când aveți vreo problemă cu el sau vă simțiți tulburat de emoțiile asociate lui. De asemenea, puteți lucra mai mult asupra unui organ în anotimpul caracteristic acestuia. De exemplu, primăvara veți acorda mai mult timp practicării sunetului ficatului.
4. Ordinea Celor șase sunete vindecătoare respectă ciclicitatea anotimpurilor. Începând cu toamna, realizați sunetul plămânilor, urmat de sunetele rinichilor, ficatului, inimii și splinei. Încheiați cu sunetul Triplului încălzitor.
5. Când vă simțiți obosit sau deprimat în orice activitate pe care o desfășurați, practicați Cele șase sunete vindecătoare. Dacă nu aveți timp să le faceți pe toate, practicați doar sunetul plămânilor și sunetul rinichilor.



## CAPITOLUL 5

# MEDITAȚIA LUMINII VINDECĂTOARE

### 1. Pregătirea pentru Orbita microcosmică (meditația luminii vindecătoare)

#### A. Exerciții de încălzire Chi Kung

Dacă nu ați realizat nici o practică înainte, începeți cu câteva exerciții de încălzire Chi Kung, cum ar fi: scuturarea ușoară a corpului, respirația coloanei vertebrale, deschiderea Porții vieții. (Puteți găsi mai multe exerciții de încălzire în manualul *Chi Kung-ul Cămășii de fier*.)

#### B. Adoptați o poziție corectă și destindeți coloana vertebrală

Luați loc pe un scaun, cu tălpile ferm așezate pe sol, ventrele deschise și coloana vertebrală dreaptă. Faceți câteva exerciții pentru deschiderea și relaxarea coloanei vertebrale:

- Gâtul cocorului, Gâtul broaștei țestoase,
- Balansarea coloanei vertebrale.

1. Balansați coloana vertebrală înainte și înapoi pornind din oasele șezutului (șolduri) ca și cum ați călări un cal. Simțiți activându-se coloana vertebrală și nervii.



2. Balansați coloana vertebrală ușor la stânga și la dreapta, pornind din oasele șezutului.
3. Stați liniștit și simțiți coloana vertebrală destinsă și relaxată. Simțiți o senzație plăcută de furnicare în coloana vertebrală, organe și glande.

### C. Verificați din nou poziția corpului

Închideți ușor ochii, limba atinge cerul gurii. Odată ce v-ați stabilit într-o poziție corectă, stați câteva minute pentru a vă concentra și a vă pregăti.

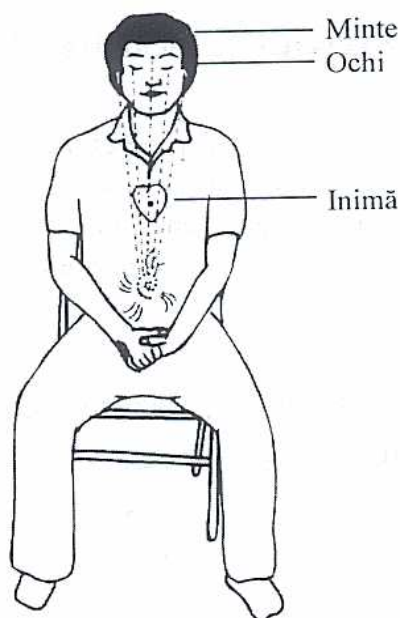


**Fig. 5-1. Orientați mintea și ochii asupra interiorului.**  
Focalizați-vă asupra inimii, iar apoi asupra ombilicului.

Deveniți conștient de mediul înconjurător. Simțiți senzația dată de tălpile așezate pe sol, a mâinilor ținute una într-alta, a scaunului pe care stați.

Conștientizați sunetele din cameră, din afara camerei și din interiorul corpului dvs.

Întoarceți simțurile către interior și goliți mintea în Tan Tien.

Conștientizați respirația. Simțiți cum corpul se dilată natural pe inspirație și se contractă pe expirație. Acest lucru ajută la antrenarea venelor și arterelor. Inspirați și expirați conștient de cel puțin 18 sau 36 de ori.

### D. Relaxați-vă prin Surâsul interior

Relaxați-vă întotdeauna prin Surâsul interior înainte de a începe meditația Orbitei microcosmice. Surâsul interior constituie o modalitate foarte eficientă pentru a calma profund toate părțile corpului și mintea și pentru a intra în legătură cu latura dvs. pozitivă. Relaxarea este importantă pentru sănătate și bunăstare și ca antidot împotriva stresului, însă ea nu reprezintă decât începutul, iar nu scopul ultim al meditației taoiste. După cum este zicala: "Amatorii meditează relaxându-se; profesioniștii se relaxează pentru a medita".

Este greu de atins o stare profundă de meditație dacă mintea și corpul nu sunt relaxate; întotdeauna asigurați-vă că ați alocat suficient timp pentru Surâsul interior înainte de a începe meditația Orbitei microcosmice.

Cel mai bine este să surâdeți întotdeauna întregului corp înainte de a începe practica Orbitei microcosmice însă, dacă nu aveți suficient timp, puteți realiza doar o parte a Surâsului interior. În etapele de început vă puteți concentra asupra oricăreia din cele trei linii (frontală, mediană, posterioară) a Surâsului interior. În orice caz, în practica avansată a meditației Orbitei microcosmice este esențial să surâdeți în primul rând organelor din prima linie pentru a activa energiile virtuților, conectându-vă astfel la Forțele Universală, Cosmică și a



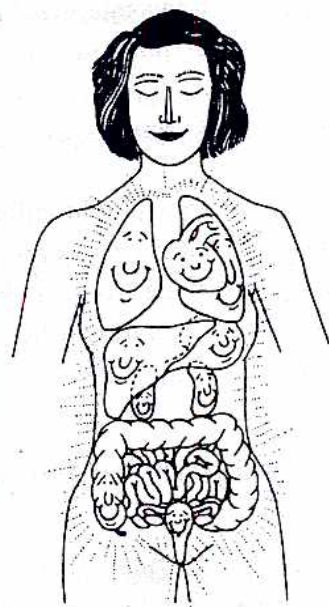


Fig. 5-2. Surâdeți organelor și simțiți cum organele vă surâd.

Pământului. A aduce în interior prea multă energie brută fără a o acorda mai întâi la frecvențele virtuților poate cauza o "indigestie cu Chi"!

## E. Încălzirea "sobei"

### 1. Activarea Chi-ului din Tan Tien

Tan Tien-ul este numit uneori *Oceanul de Chi*. Potrivit teoriei medicale chineze și a celei taoiste, odată ce oceanul este plin, el se revarsă în cele opt meridiane extraordinare sau psihice, iar când acestea sunt pline, Chi-ul curge în cele 12 meridiane principale. Meridianele Guvernator și Funcțional, care formează împreună Orbita microcosmică, sunt două din cele opt meridiane extraordinare. Deoarece Tan Tien-ul este alimentatorul cu energie al acestor două

meridiane, el va da meditației Orbitei microcosmice un "impuls de pornire" atunci când începem practica cu activarea Chi-ului din Tan Tien.

- Așezați ambele mâini pe ombilic și masați circular intestinul gros și cel subțire. Odihniți-vă și simțiți cum ceva se mișcă în interiorul dvs.
- Realizați Respirația foalelor de câteva ori, de cel mult 18 sau 36 de ori, pentru a activa Chi-ul. Odihniți-vă, acoperiți zona ombilicului cu mâinile și simțiți ceva cald furnicând înăuntru.
- Țineți acoperit ombilicul cu ambele palme. Imaginați-vă ceva care vă face să râdeți. Simțiți cum râsul pune în mișcare și activează Chi-ul din interiorul abdomenului, mai ales când râdeți în sine. Continuați până ce simțiți vibrația Chi-ului în interiorul dvs.
- Odihniți-vă, surâdeți în interiorul Tan Tien-ului, adunați și spiralați energia cu ajutorul minții și ochilor formând o sferă plăcută și caldă de Chi, un foc, un soare ce strălucește deasupra unui ocean.

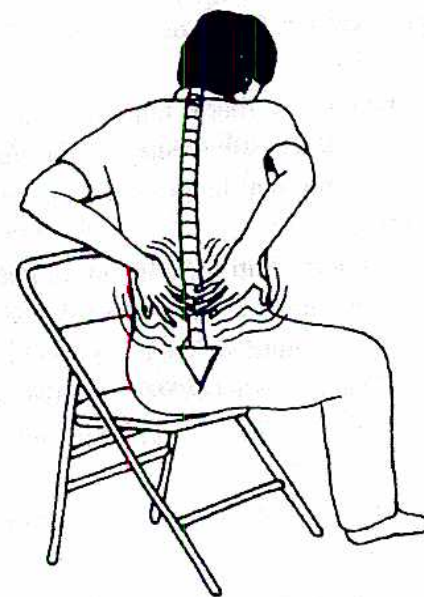


Fig. 5-3. Masați osul sacru și rinichii.



- Frecați palmele până se încălzesc și masați osul sacru și ambii rinichi. Repetați aceasta de câteva ori până se încălzesc.
- Acoperiți rinichii cu ambele mâini pentru a aduna energia în rinichi și a o condensa în Poarta vieții. Simțiți o senzație plăcută de căldură în Poarta vieții și simțiți focul rinichilor (numit și *focul de sub mare*).
- Plasați mâna dreaptă pe ombilic și mâna stângă pe Poarta vieții. Simțiți Tan Tien-ul și focul din rinichi. Colectați energia. Simțiți o stare plăcută de calm în interior.

## 2. Activarea energiei sexuale pentru a amplifica Chi-ul Tan Tien-ului

### *Pentru femei:*

- Frecați palmele până se încălzesc. Acoperiți și presăți sânii cu palmele și începeți să îi masați înspre exterior. Rotiți mâinile spre interior, în sus, spre exterior, în jos de 36 sau de 72 de ori. Colectați energia în centrul inimii.

**NOTĂ:** Pentru femei este foarte important ca acest masaj să fie practicat în fiecare zi, deoarece are efecte extraordinare asupra ciclului menstrual (intervale de timp mai lungi între menstrue și pierderi din ce în ce mai mici de sânge).

- Inversați direcția și acumulați forța înapoi în mameloane. Stabiliți o legătură cu spatele, pe ambele laturi ale coloanei vertebrale, între vertebrele T-5 și T-6, ce continuă în jos, către rinichi.
- Masați și scuturați ușor rinichii de 9-18 ori. Odihniți-vă și simțiți-i calzi. Masajul, scuturatul și odihna formează un set. Realizați trei seturi.
- Duceți palmele în zona abdomenului inferior pentru a masa ovarele și talia. Masați circular din zona inferioară către interior, în sus, spre laterale și în jos de 36 de ori. După aceea inversați direcția și masați de 36 de ori.



Fig. 5-4. Masajul sânilor înspre exterior.

- Acoperiți cu palmele centrul sexual. Folosind ochii și mintea, contractați ușor mușchii circulari ai irisului și mușchii din jurul ochilor. Simțiți cum aceștia stimulează mușchii vaginului, orificiul cervixului și mușchiul anal făcându-i să se contracte ușor. Acest lucru ajută la colectarea energiei sexuale pe care ați activat-o.
- Luați pauză un timp. Simțiți dezvoltându-se energia la nivelul centrului sexual.

### *Pentru bărbați:*

- Frecați palmele până se încălzesc. Masați și scuturați ușor rinichii de 9 sau de 18 ori. Odihniți-vă și simțiți rinichii calzi. Acesta formează un set. Realizați trei seturi.
- Stabiliți o legătură între rinichi și organele sexuale.



- Frecați palmele până se încălzesc și masați testiculele de 36 sau de 72 de ori. Odihniți-vă și simțiți energia.

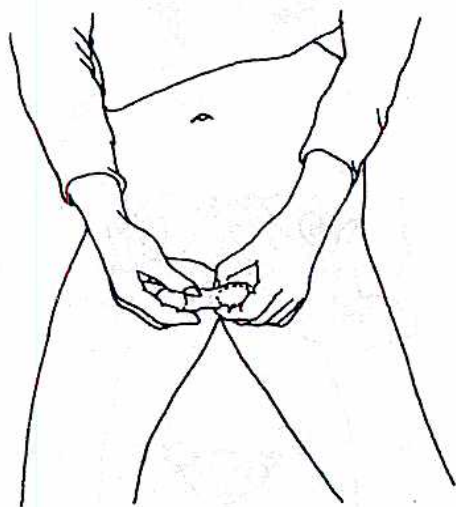
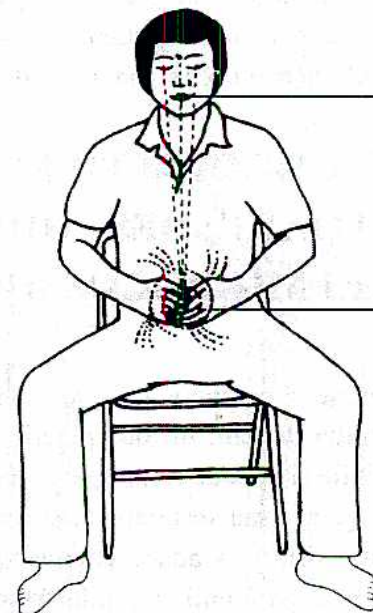


**Fig. 5-5. Masajul testiculelor.**

- Cu palma stângă susțineți testiculele; cu palma dreaptă masați în sens circular abdomenul inferior în sus spre ombilic și în jos în sens orar de 36 sau de 81 de ori. Inversați poziția mâinilor și sensul masajului circular. Acum palma dreaptă susține testiculele, iar cu palma stângă masați abdomenul inferior în sens antiorar de 81 de ori.
- Acoperiți cu palmele centrul sexual. Folosind puterea minții și ochilor, contractați ușor mușchii circulari ai irisului și mușchii din jurul ochilor. Simțiți-i stimulând mușchii penisului și mușchiul anal, făcându-i să se contracte ușor. Acest lucru ajută la colectarea energiei sexuale pe care ați activat-o.
- Luați pauză un timp. Simțiți energia dezvoltându-se la nivelul centrului sexual.

### 3. Colectarea energiei în Tan Tien

Așezați ambele palme pe centrul sexual și abdomenul inferior. Închideți ușor ochii și folosiți puterea minții și ochilor pentru a colecta și a condensa energia pe care ați activat-o. Fixați mintea/conștiența și simțurile asupra Chi-ului din Tan Tien. Folosind puterea minții și ochilor, contractați ușor mușchii irisului și cei din jurul ochilor.



1. Inspirați;  
colectați Chi-ul  
în zona gurii și  
a ombilicului

2. Expirați;  
colectați Chi-ul  
într-o sferă de Chi

**Fig. 5-6. Colectarea energiei în Tan Tien.**

Inspirați, trageți în sus organele sexuale și anusul și închideți-le ușor până când simțiți o absorbție. Expirați în jos și simțiți cum se crează o presiune în Tan Tien. Expirați și mai mult și simțiți că puteți reține esența respirației în centru, presiunea crescând. Simțiți Tan Tien-ul plin de Chi și simțiți această energie pulsând și respirând în interiorul dvs. Simțiți Tan Tien-ul ca un ocean ale cărui valuri se duc înainte și înapoi.



Puteți practica aceasta în orice moment din zi. Oricând vă simțiți obosit, întoarceți mintea și ochii înspre interior, către Tan Tien-ul inferior și închideți ușor organele sexuale și anusul. Veți simți imediat o creștere a nivelului energiei dvs.

Este important să aveți o senzație puternică a presiunii Chi-ului în Tan Tien pentru a realiza Orbita microcosmică. Acesta este sursa principală de Chi în corp, iar dacă nivelul din acest rezervor este scăzut, Chi-ul din meridiane va avea și el un nivel scăzut. Din acest motiv nu trebuie să vă grăbiți. Dacă alocăți ceva timp pentru a alimenta Chi-ul și pentru a aduce conștiința în acest loc, Orbita microcosmică se va deschide mai ușor și mai natural.

## 2. PRACTICA MEDITAȚIEI LUMINII VINDECĂTOARE; DESCHIDEREA ORBITEI MICROCOSMICE

**NOTĂ:** În prima parte a practicii, noi recomandăm trei tehnici pentru a amplifica senzația de Chi: metoda puterii minții și ochilor, metoda atingerii cu mâinile și metoda respirației naturale. Alte metode folosesc mici inspirări de aer sau respirații lungi, profunde și lente. Folosiți-le în combinație pentru a aduce energia în centrul Orbitelor microcosmice. Folosiți puterea minții și ochilor pentru a spirala și a condensa Chi-ul în fiecare punct și folosiți metoda atingerii cu mâinile pentru a vă focaliza conștiința și a deplasa Chi-ul. Întotdeauna folosiți mâna dreaptă pentru a trimite energia, iar mâna stângă pentru a o primi. În final, folosiți respirații profunde și lente pentru a dezvolta și a deschide centrul. Respirați natural în fiecare punct. Respirația să fie lungă, profundă, liniștită, calmă, lină, delicată și egală.

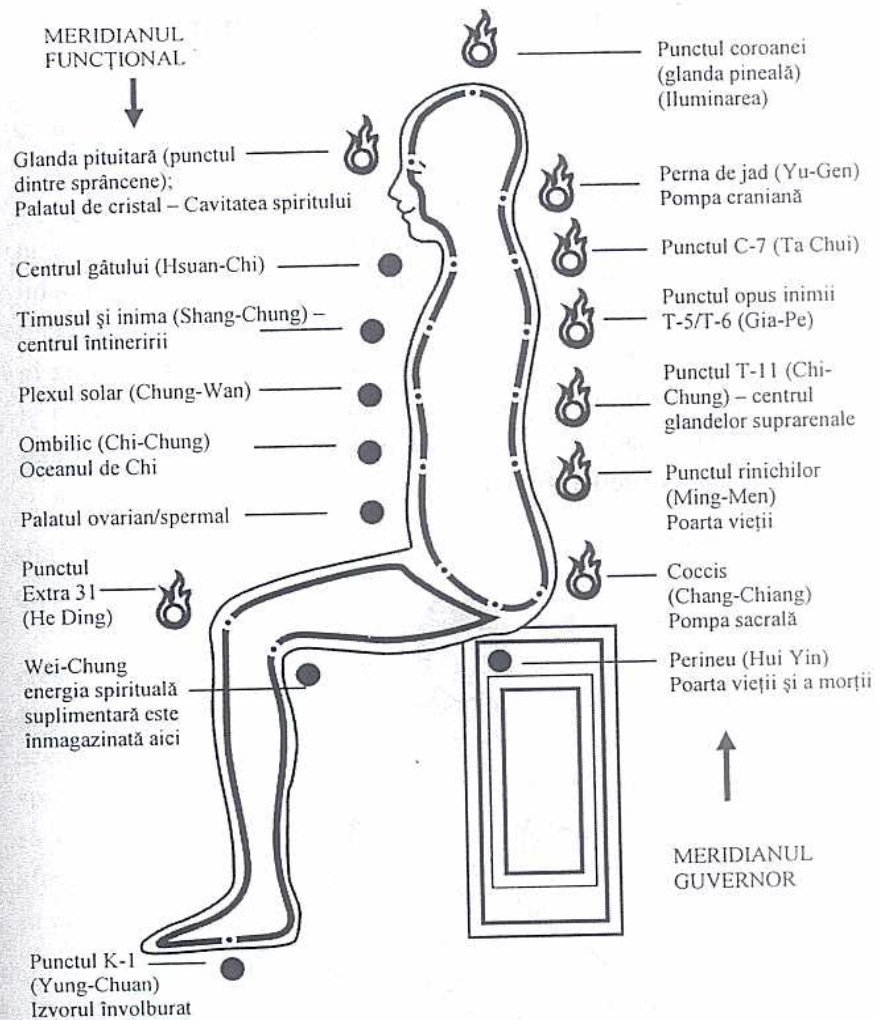


**Fig. 5-7. Învățați să circulați Chi-ul în Orbita microcosmică. Limba atinge cerul gurii pentru a închide circuitul format de meridianele Guvernator și Funcțional.**



## A. Duceți energia din ombilic în perineu

1. Începeți așezând ambele palme pe ombilic. Intrați în legătură cu Chi-ul din interior.
2. Apoi țineți palma dreaptă pe centrul ombilicului, iar cea stângă pe centrul sexual. Lăsați energia să radieze din Tan Tien și să coboare în centrul sexual. Spiralați-o la nivelul centrului sexual cu mintea și ochii de 36 de ori în sens antiorar pentru a dezvolta energia de la nivelul centrului, apoi de 36 de ori în sens orar pentru a condensa energia în centrul sexual. Trimiteți energia de la mâna dreaptă la cea stângă și imaginați-vă un canal între aceste două puncte care se deschide tot mai mult odată cu creșterea fluxului de Chi. Simțiți că ați realizat o conectare.

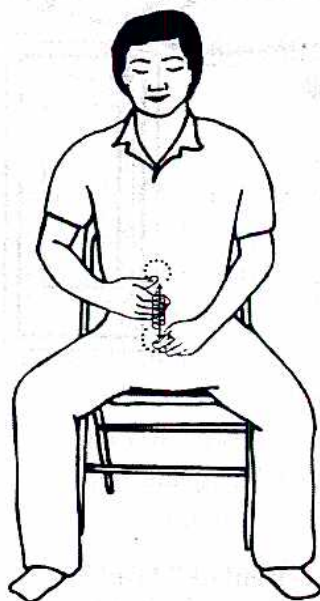


Fig. 5-7. Atingeți ombilicul cu mâna dreaptă și centrul sexual cu mâna stângă.

Inspirați ca și cum ați inspira în centrul sexual, umplându-l cu energie proaspătă. Expirați simțind ca și cum expirația ajunge în centrul sexual, fortificându-l și energizându-l. Rostiți mental cuvântul *Chi* atunci când expirați și focalizați mintea asupra centrului sexual pentru a amplifica energia de acolo. Repetați acest tip de inspirație și expirație de 9 sau de 18 ori. Concentrați-vă asupra centrului sexual până ce puteți simți că s-a acumulat Chi-ul. Simțiți linia energetică extinzându-se de la ombilic în jos, în centrul sexual.

3. Duceți mâna stângă către perineu și atingeți perineul cu cele trei degete din mijloc. Lăsați energia să radieze de la ombilic și centrul sexual în jos, în perineu. Trimiteți energia de la mâna dreaptă la cea stângă și imaginați-vă un canal între aceste puncte care se deschide larg odată cu creșterea fluxului de Chi. Spiralați energia sau rotiți o sferă de Chi cu mintea și ochii de 36 de ori în sens antiorar și de 36 de ori în sens orar.

Inspirați și expirați în perineu, folosind cuvântul *Chi* pentru a crește energia de acolo. Repetați de 9 sau de 18 ori.

4. Colectați energia într-o sferă de Chi în Tan Tien-ul inferior. Rotiți această sferă de Chi (de diametru 7-13 cm) în sensul sus-față-jos-spate, ca și cum ați roti sfera de Chi în același sens cu Orbita. Lăsați-o să se rotească cât de repede sau de lent vrea ea. Prin rezonanță, această sferă rotitoare ajută la stimularea circulației prin Orbită. Coborâți sfera în perineu.

## B. Ridicați energia de-a lungul coloanei vertebrale

1. Duceți mâna stângă către osul sacru și coccis. Așezați palma pe sacru și atingeți vârful coccisului cu vârful degetului mijlociu. Așezați vârfurile degetelor mâinii drepte pe centrul sexual.
2. Pentru a realiza o Punte de Chi, trageți ușor în sus perineul folosind mintea mai mult decât mușchii pentru a închide organele sexuale (bărbații simt ca și cum testiculele se ridică ușor, iar penisul se retrage ușor; femeile strâng ușor mușchii vaginului și ai uterului).



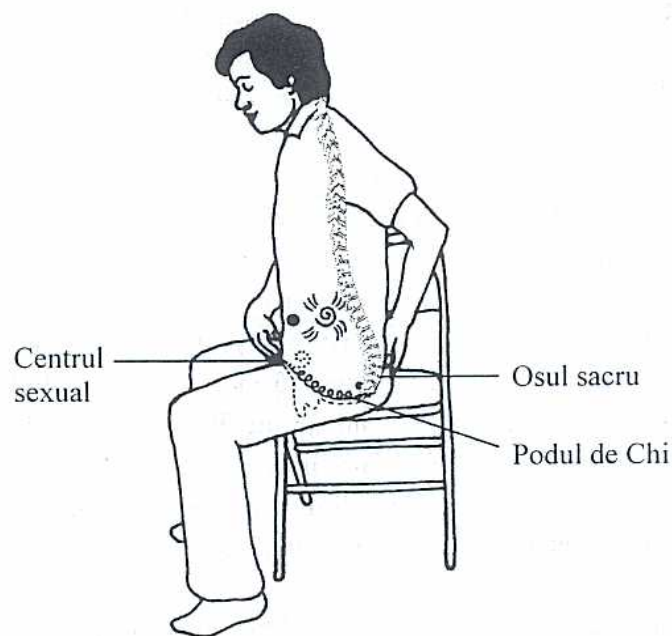


Fig. 5-8. Podul de Chi

Apoi contractați ușor anusul, trăgându-l către coccis. În final, încordați ușor partea posterioară a mușchiului sfincter, aflată în zona dintre anus și coccis și simțiți ca și cum ați trage energia în coccis și în osul sacru printr-un pai. Trimiteți energia de la mâna dreaptă la cea stângă și imaginați-vă un canal între aceste puncte care se deschide larg odată cu creșterea fluxului de Chi. Lăsați energia să radieze din ombilic, centrul sexual și perineu în coccis și în osul sacru. Spiralați și rotiți acolo cu mintea și ochii de 36 ori în fiecare sens. Inspirați și expirați în coccis și osul sacru folosind cuvântul *Chi* pentru a mări cantitatea de energie de acolo. Repetați de 3 sau de 9 ori.

3. Duceți mâna stângă pe Poarta vieții. Lăsați energia să radieze în sus spre Poarta vieții. Spiralați energia sau rotiți o sferă de Chi acolo folosind puterea minții și ochilor de 36 de ori în fiecare sens. Inspirați și expirați în Poarta vieții folosind cuvântul *Chi* pentru a mări cantitatea de energie de acolo. Repetați de 9 sau de 18 ori.

4. Duceți mâna stângă în sus, pe punctul T-11. Lăsați energia să curgă în punctul T-11. Spiralați energia sau rotiți o sferă de Chi folosind puterea minții și ochilor de 36 de ori în fiecare sens. Inspirați și expirați în T-11 folosind cuvântul *Chi* pentru a mări cantitatea de energie de acolo. Repetați de 3 sau de 9 ori.



Fig. 5-9. Punctele osul sacru și T-11

5. Lăsați energia să radieze în sus, către punctul Aripiei, care este opus inimii (între vertebrele T-5 și T-6). Spiralați energia sau rotiți o sferă de Chi folosind puterea minții și ochilor de 36 de ori în fiecare sens. Inspirați și expirați în acest punct folosind cuvântul *Chi* pentru a crește energia de acolo. Repetați de 3 sau de 9 ori.

6. Duceți mâna stângă în sus, pe punctul C-7. Lăsați energia să radieze spre punctul C-7. Spiralați energia sau rotiți o sferă de Chi folosind puterea minții și ochilor de 36 de ori în fiecare sens. Inspirați și expirați în punctul C-7 folosind cuvântul *Chi* pentru a crește energia de acolo. Repetați de 3 sau de 9 ori.



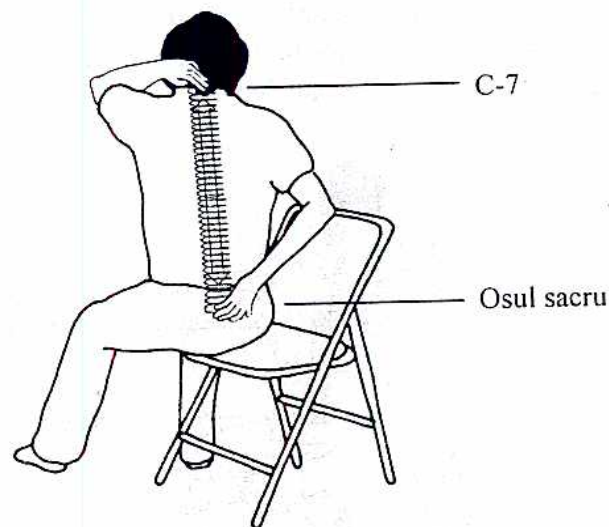


**Fig. 5-10. Punctele osul sacru și C-7**

7. Duceți mâna stângă în sus, pe punctul Perna de jad. Lăsați energia să radieze în sus, în Perna de jad. Spiralați energia sau rotiți o sferă de Chi folosind puterea minții și ochilor de 36 de ori în fiecare sens. Inspirați și expirați în Perna de jad folosind cuvântul *Chi* pentru a mări cantitatea de energie de acolo. Repetați de 3 sau de 9 ori.
8. Duceți mâna stângă în sus, în spatele punctului coroanei. Lăsați energia să radieze spre partea posterioară a coroanei. Spiralați energia sau rotiți o sferă de Chi folosind puterea minții și ochilor de 36 de ori în fiecare sens. Inspirați și expirați în partea posterioară a coroanei folosind cuvântul *Chi* pentru a mări cantitatea de energie de acolo. Repetați de 3-9 ori.

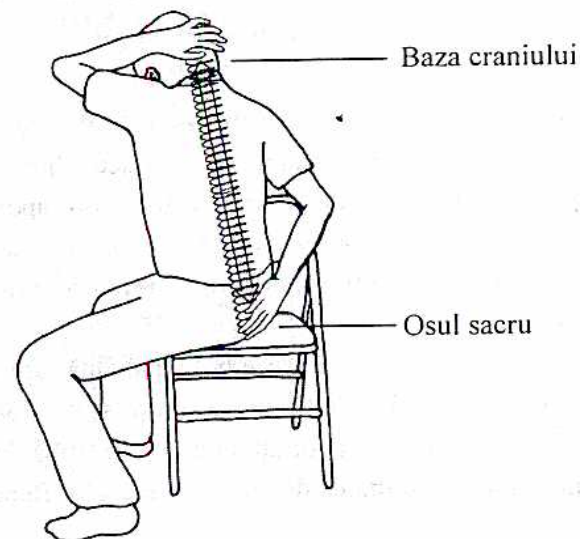


**Fig. 5-11. Osul sacru și baza craniului**

9. Duceți mâna stângă în sus, în vârful punctului coroanei. Lăsați energia să radieze spre vârful coroanei. Spiralați energia sau rotiți o sferă de Chi folosind puterea minții și ochilor de 36 de ori în fiecare sens. Inspirați și expirați în vârful coroanei folosind cuvântul *Chi* pentru a mări cantitatea de energie de acolo. Repetați de 3 sau de 9 ori.
10. Așezați ambele mâini pe coroană. Presați coroana și simțiți conectarea energetică cu perineul.
11. Țineți palma dreaptă pe coroană și duceți palma stângă în jos, pe punctul dintre sprâncene. Lăsați energia să radieze către punctul dintre sprâncene. Spiralați energia sau rotiți o sferă de Chi folosind puterea minții și ochilor de 36 de ori în fiecare sens. Inspirați și expirați în punctul dintre sprâncene folosind cuvântul *Chi* pentru a mări cantitatea de energie de acolo. Repetați de 3 sau de 9 ori.



### C. Trmiteți energia în jos, de-a lungul meridianului frontal până în ombilic.

12. Atingeți cerul gurii cu vârful limbii. Presați limba de bolta palatină și apoi eliberați tensiunea. Faceți acest lucru de 9 până la 18 ori. Clănțăniți ușor dinții de 18 sau de 36 de ori, apoi încheștați-i ușor și dați-le drumul. Acestea fac oasele să vibreze și activează măduva osoasă pentru a ajuta la transportarea Chi-ului prin materia mai densă a oaselor.

Lăsați energia să radieze către bolta palatină. Spiralați energia sau rotiți o sferă de Chi folosind puterea minții și ochilor de 36 de ori în fiecare sens. Inspirați și expirați în bolta palatină folosind cuvântul *Chi* pentru a mări cantitatea de energie de acolo. Repetați de 3 sau de 9 ori.

13. Duceți mâna stângă spre centrul gâtului și atingeți punctul cu vârfurile celor trei degete. Adunați salivă în gură și înghițiți-o. Lăsați energia să radieze către bolta palatină. Lăsați energia să radieze în jos către centrul gâtului. Spiralați energia sau rotiți o sferă de Chi folosind puterea minții și ochilor de 36 de ori în fiecare sens. Inspirați și expirați în centrul gâtului folosind cuvântul *Chi* pentru a mări cantitatea de energie de acolo. Repetați de 3 sau de 9 ori.

14. Duceți mâna stângă spre centrul inimii și atingeți punctul cu vârfurile celor trei degete din mijloc. Lăsați energia să curgă în punctul inimii. Spiralați energia sau rotiți o sferă de Chi folosind puterea minții și ochilor de 36 de ori în fiecare sens. Inspirați și expirați în punctul inimii folosind cuvântul *Chi* pentru a mări cantitatea de energie de acolo. Repetați de 3 sau de 9 ori.

15. Duceți mâna stângă în jos spre plexul solar și atingeți punctul cu vârfurile celor trei degete. Lăsați energia să curgă în plexul solar. Spiralați energia sau rotiți o sferă de Chi folosind puterea minții și ochilor de 36 de ori în fiecare sens. Inspirați și expirați în punctul plexului solar folosind cuvântul *Chi* pentru a mări cantitatea de energie de acolo. Repetați de 3 sau de 9 ori.

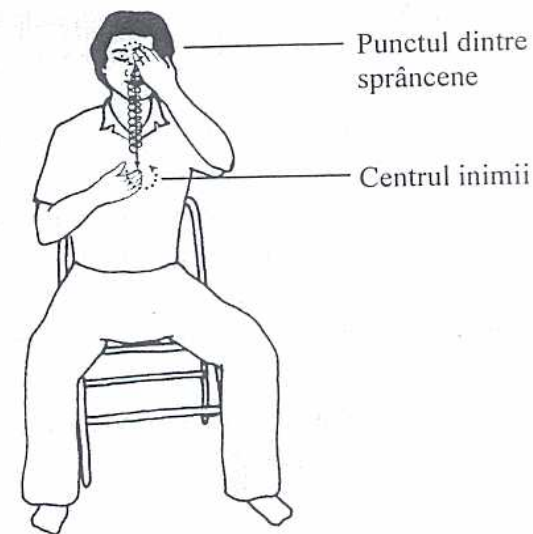


Fig. 5-12. Punctul dintre sprâncene și centrul inimii

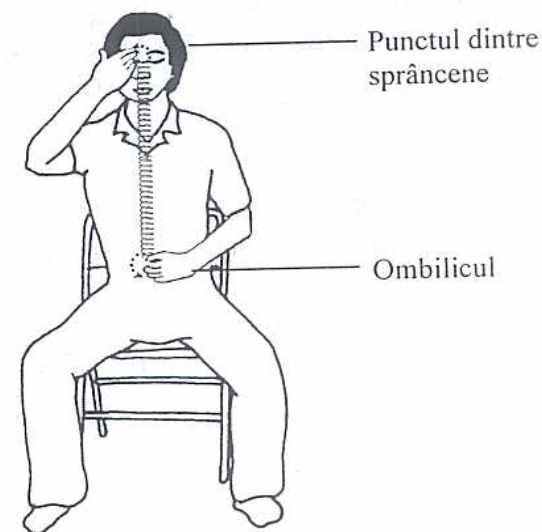


Fig. 5-13. Punctul dintre sprâncene și ombilicul



16. Lăsați energia să se întoarcă în ombilic. Spiralați energia sau rotiți o sferă de Chi folosind puterea minții și ochilor de 36 de ori în fiecare sens. Inspirați și expirați în punctul ombilicului folosind cuvântul *Chi* pentru a mări cantitatea de energie de acolo. Repetați de 3 sau de 9 ori sau chiar mai mult dacă aveți nevoie, simțind pulsația în zona din spatele ombilicului. Dacă aveți vreo problemă în a aduce energia din coroană în ombilic, masați ușor dirijând energia de-a lungul traseului frontal de sus în jos. Repetați până ce simțiți că reușiți să aduceți în ombilic orice exces de energie din cap, gât, piept sau orice altă energie blocată.

17. Puteți să încheiați etapa activă sau Yang a meditației aici sau puteți continua să ghidați fluxul de energie prin Orbita microcosmică de câte ori doriți.

#### D. Etapa Yin: odihnirea în Chi-ul original.

1. Odihniți-vă. Nu faceți altceva decât să relaxați mintea și corpul. Căutați punctul neutru în centrul corpului. Acesta ar putea fi la nivelul ombilicului, al inimii sau al capului, oriunde simțiți că este mai neutru pentru dvs. Pur și simplu fiți acolo. Nu faceți nimic altceva decât să culegeți roadele circulației energiei prin Orbita microcosmică și echilibrării fluxului de Chi.

2. Permiteți energiei să facă orice vrea ea. Își poate inversa sensul de curgere; poate curge spre alte zone ale corpului; corpul se poate scutura sau poate vibra; s-ar putea să auziți niște sunete ascuțite. Rămâneți câteva minute în această etapă pentru a culege roadele circulației Orbitei microcosmice: un sentiment de pace interioară, calm și claritate. Lăsați corpul fizic să se dizolve în Chi-ul Tan Tien-ului, odihnindu-se într-o stare de vid, fără a face vreun efort de nici un fel.

#### E. Încheierea meditației.

1. Când sunteți gata să încheiați ședința, aduceți energia în ombilic și colectați-o, lăsând-o să se întoarcă în Tan Tien pentru a reîncărca Forța originală. Spiralați energia sau rotiți un simbol Tai Chi de 36 de ori începând de la nivelul ombilicului înspre exterior și de 24 de ori înspre interior (bărbații, în sens orar înspre exterior și în sens invers spre interior; femeile, în sens antiorar înspre exterior și invers spre interior).

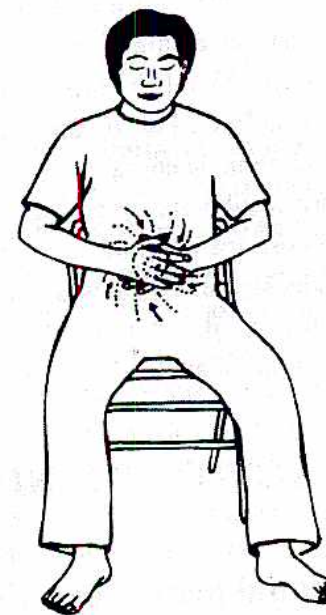


Fig. 5-14. Colectați și înmagazinați Chi-ul în ombilic.

2. Odihniți-vă un moment și bucurați-vă de sentimentul confortabil de pace pe care l-ați creat prin meditație. Simțiți senzația de spațiu în interiorul corpului și al minții acum, când ați eliminat tensiunile fizice și mentale.
3. Încheiați cu Automasajul Chi (Automasajul energetic).



4. Ridicați-vă încet în picioare și mențineți această senzație în toate activitățile dvs. Oricând începeți să vă simțiți rău sau stresat întoarceți mintea și respirația către centru. Prin practica regulată veți deveni capabil să recapturați această senzație plăcută în orice moment.

Practica dvs. va tinde să devină din ce în ce mai simplă cu fiecare repetare. Odată ce ați câștigat experiență în circulara energiei prin Orbită, veți fi capabil să parcurgeți întreaga Orbita microcosmică într-o singură respirație: simțiți Tan Tien-ul plin de Chi, precum un ocean ale cărui valuri se duc înainte și înapoi. Inspirați, lăsați valurile să se ducă înspre spate și ghidați cu mișcarea ochilor energia de la ombilic în sus pe coloana vertebrală spre coroană. Expirați, simțiți valul ducându-se spre partea frontală a corpului și ghidați cu mișcarea ochilor energia înapoi în ombilic. Faceți câteva trasee până ce simțiți Orbita deschisă și vibrând plină de energie.

Mulți începători, fără să aibă vreo practică anterioară îndelungată, își deschid Orbita microcosmică după ce au practicat Surâsul interior și Cele șase sunete vindecătoare. Ei folosesc această metodă a unei singure respirații pentru a da "impulsul de pornire" Orbitei microcosmice și a-i activa meridianele.

### 3. PRACTICA ZILNICĂ

#### A. Timpul pentru practică

Cele mai bune perioade de timp pentru practică sunt înainte de micul dejun și seara târziu. Cea mai intensă energie a Forței cosmice apare între 3 și 7 dimineața. În această perioadă atmosfera Pământului este calmă, iar particulele cosmice ating Pământul cu minimă interferență. (În orice caz, forțele stelare penetrează atmosfera tot timpul.)

### B. Uniunea cu Tao

În zilele în care nu sunteți în strânsă legătură cu energiile stelelor, puteți menține o stare de conștiență asupra ombilicului pentru a extrage din Chi-ul înmagazinat acolo. Acesta este un aspect important al practicii taoiste. Conștiența constantă asupra energiei ombilicului este numită "Uniunea cu Tao". A avea capacitatea să intrați în legătură cu această forță poate ajuta corpul să se reîncarce instantaneu. Practicați meditațiile oricând doriți însă, la început, cel mai bine este să practicați 15-20 de minute înainte de a mânca dimineața și apoi din nou seara. Măriți durata de timp a practicii pe măsură ce se îmbunătățește capacitatea dvs. de concentrare.

#### 18. Exercițiile de încălzire dimineața în pat.

Practicarea exercițiilor de încălzire dimineața după trezire va face ca întreaga zi să decurgă mai ușor. Tradiția taoistă sugerează ca întâi să deschideți inima, înainte chiar de deschiderea ochilor. Când vă treziți nu deschideți imediat ochii. Așezați palmele pe ombilic. Pentru a deschide inima, surâdeți în jos, înspre ea până o simțiți cum înflorește precum o floare. Simțiți iubirea, bucuria și fericirea răspândindu-se către toate organele. În sistemul taoist, noi credem că fiecare organ are propriul său suflet și spirit. Când dormim, se odihnesc și sufletele și spiritele și le trebuie un timp pentru a se trezi. Dacă sunteți prea grăbit, puteți răni sufletele și spiritele organelor dvs.

#### 19. Depășiți ciclul bioritmului și harta astrologică

În taoism noi credem că atunci când vă puteți controla Chi-ul (forța vitală), vă puteți controla viața și viitorul. Dimineața este cea mai bună perioadă pentru verificarea nivelelor energetice. Când încă stați întins în pat, concentrați-vă asupra ombilicului până îl simțiți că se încălzește. Direcționați energia în jos, către perineu și apoi în sus, pe coloana vertebrală, în Orbita microcosmică. Dacă puteți circula energia prin Orbita microcosmică destul de repede, atunci nivelele



dvs. energetice sunt bune, așa cum ar trebui să indice funcțiile dvs. fizice, emoționale și intelectuale.

În zilele în care Orbita microcosmică este foarte lentă sau nu este deloc activă, energiile fizice, emoționale și intelectuale au valori minime sau sistemele naturale de apărare ale corpului sunt deficitare. Aveți foarte mare grijă în acele zile deoarece vă aflați în faza inferioară a ciclului bioritmului și/sau a hărții astrologice. Atunci când nivelele energetice sunt scăzute, s-ar putea să fiți mai predispus spre accidente sau mai dezechilibrat și s-ar putea să vă îmbolnăviți mai ușor.

Practicând meditația Orbitei microcosmice veți putea depăși în cele din urmă influențele bioritmului și cele astrologice. Acordați mai mult timp practicii, până ce simțiți energia crescând și circulând mai rapid. Circulația intensificată a energiei indică faptul că v-ați ridicat nivelul Chi-ului în așa fel încât sunteți capabil să vă controlați emoțiile și să evitați ghinioanele și accidentele.

## **20. Verificați zilnic dacă există blocaje în dvs.**

Atunci când Chi-ul circulă în Orbita microcosmică și simțiți obstrucții și blocaje de-a lungul traseului, focalizați-vă atenția mai mult timp asupra obstrucției până ce dispare. Boala cronică începe întotdeauna cu un blocaj în circulația energiei către organe și glande de-a lungul unui traseu principal. (Acest tip de trasee sunt cunoscute în acupunctură sub denumirea de meridiane sau canale.)

Atunci când Chi-ul care circulă spre un organ principal sau spre o glandă este blocat, acel organ primește mai puțină energie, mai puțin sânge și mai puține elemente nutritive. Dacă blocajul continuă să existe o perioadă îndelungată, organul sau glanda începe să devină mai puțin eficient în funcționarea sa până ajunge în momentul critic. O verificare zilnică a circulației energiei este cel mai corect test privind eficiența organelor. Cu timpul un doctor va afla că un organ nu funcționează corect, însă eficiența organului se poate reduce până la 10% din capacitatea sa. În multe cazuri, acest fapt poate duce la operație, îndepărtarea sau înlocuirea organului respectiv. Pentru a preveni o asemenea catastrofă verificați-vă, mențineți-vă starea de

sănătate și întăriți-vă în fiecare zi prin practicarea meditației Orbitei microcosmice pentru a păstra deschise meridianele Orbitei microcosmice.

## **21. Chi-ul vă poate ajuta să învingeți durerea.**

Atunci când apar dureri în zonele inferioare inspirați, ghidați și comprimați energia în zona respectivă. Comprimați și inspirați și mai mult Chi în durere, apoi expirați toată durerea în jos, în pământ foarte încet, prin centrul tălpilor. Aduceți energiile vindecătoare din pământ înapoi în sus prin centrul tălpilor. Simțiți energia pământului ca pe o senzație blândă, albastră a bunătații.

Dacă durerea se află în partea superioară a corpului, aduceți energia externă în sus prin palme pentru vindecare. Folosiți aceeași metodă de respirație și comprimare în zonele dureroase, reținând energia durerii până ce o simțiți fierbinte, iar apoi expirați-o în exterior de-a lungul brațelor și prin palme.



## CAPITOLUL 6

# DESCHIDEREA CELOR TREI TAN TIEN-URI CĂTRE CELE ȘASE DIRECȚII

## INTRODUCERE

Deschiderea celor trei Tan Tien-uri este o meditație Chi Kung care întărește legătura noastră cu Universul, deschizându-ne către forța primordială a Cosmosului și către energia din Natură. Suntem activ conectați cu infinitul și cu infinitezimalul. „Cum este sus, așa și dedesubt” este un ecou al înțelepciunii provenit de la misticii și înțelepții din vechime. Când ne putem conecta la energia care ne înconjoară și o putem absorbi, putem avea acces la nenumăratele splendori ale Universului.

Existăm datorită combinației unice a forțelor din jurul nostru și din interiorul nostru. Cele două forțe principale sunt electricitatea și magnetismul. „Magnetismul bioelectric” este termenul occidental pentru forța vitală și pentru ceea ce Tao denumesc „Chi”. În ultimii 5000 de ani, taoiștii au utilizat această energie bio-electro-magnetică pentru a-și îmbunătăți modul de viață și pentru a stabili o relație cu Universul. „Bio” înseamnă viață, „electro” se referă la energiile Universale (Yang) ale stelelor și planetelor, iar forța magnetică se referă la forța pământului (Yin) sau forța gravitațională prezentă pe toate stelele și planetele. Când ne aliniem cu aceste forțe devenim un canal prin care putem absorbi și digera aceste energii în corp, minte și spirit, stabilind o legătură directă cu Universul. Taoiștii au recunoscut



această legătură și au creat forma Chi Kung de *Deschidere a celor trei Tan Tien-uri către Cele șase direcții* pentru a amplifica relația noastră cu Universul și a înțelege această legătură.

În mod obișnuit, oamenii au acces la energia bio-electro-magnetică prin intermediul hranei și aerului. Plantele absorb energiile Universale ale Soarelui și energiile magnetice ale Pământului, le digeră și le transformă, punând astfel aceste energii la dispoziția tuturor creaturilor. Taoiștii cred că sursele de hrană care conțin cea mai pură formă de energie sunt legumele cu frunze verzi. Acestea au preluat lumina solară direct în celulele lor. În loc să aștepte până când energia Universului este prelucrată de plante, taoiștii merg direct la sursa acestei energii primordiale. Prin Chi Kung și meditație, taoiștii digeră direct energia Universului. Deschiderea celor trei Tan Tien-uri este o meditație de tip Chi Kung care se focalizează asupra modului de conectare directă la sursa energiei care se află pretutindeni în jurul nostru.

Tao consideră că oamenii sunt asemănători unor lămpi pline cu combustibil. Mulți îl ard la o intensitate foarte mare, fără a-și mai face timp pentru a pune la loc uleiul din lampă. Băutura, drogurile, fumatul și promiscuitatea – toate grăbesc consumarea acestui combustibil. Exercițiile taoiste urmăresc să realimenteze continuu cu combustibil și energie. Tao admite faptul că suntem limitați ca ființe umane, însă că putem deveni înfiniți dacă ne conectăm la sursele de energie ale Universului. Deci, în ciuda limitărilor impuse de condiția umană, ne putem umple neîncetat cu energia nelimitată și abundentă din jurul nostru.

Datorită căutărilor lor interioare, taoiștii au descoperit o poartă către Univers. Cu cât circulăm mai mult energia noastră interioară, cu atât mai mult suntem capabili să ne conectăm la forțele energiei din jurul nostru.

Oamenii au un potențial și capacități uluitoare. Suntem creaturi unice în ceea ce privește modul în care folosim mintea și mâinile. Priviți lumea din jurul dvs.: zgârie-nori, arhitectură, computere, tehnologie și miliarde de creații ale omului. Toate au fost posibile

datorită combinației dintre minte și mâini. În practica Tao, folosim mintea și mâinile, atât în Chi Kung, cât și în meditație, pentru a ne conecta la forțele Universului. Ne folosim mintea pentru a ne proiecta un tip de energie în Univers, a ne conecta la forță și a aduce această energie înapoi în corp.

Mintea poate străbate milioane de ani lumină în câteva momente. Taoiștii au descoperit potențialul nelimitat al rasei umane. Dacă vă imaginați ceva cu mintea – un ocean, un apus de soare sau un munte – vă veți conecta automat la acea imagine. Mintea vă poate purta oriunde vă imaginați. Printr-un antrenament adecvat vă puteți conecta la energia Naturii și a Universului și puteți proiecta Chi-ul dvs. pentru a se combina cu ea, absorbind apoi aceste forțe în dvs. Mâinile sunt numite *forța de atingere* și, întocmai ca niște antene, ele pot transmite frecvențele și vibrațiile spațiului. Cu mintea și cu mâinile, fiecare dintre noi poate călători în energia nelimitată a Universului.

## 1. RELAXAREA, DESTINDEREA, ABANDONAREA ȘI EU-L

În unele religii și căi spirituale se pune mare accent pe abandonare și destindere. Aceasta este, de fapt, o formă de relaxare. Practicile taoiste atrag atenția asupra relaxării, abandonării și vidului. Când persoana este relaxată, mușchii sunt destinși, respirația este lină, iar energia poate curge prin canalele corpului. Nu există opunere sau împotrivire. Aceasta permite forțelor creatoare și superioare să curgă prin noi.

Majoritatea religiilor conțin un proces similar. Pentru a contacta Eu-l superior și forțele superioare trebuie să ne deconectăm și să ne abandonăm pentru a putea atinge nivelul la care putem intra în contact cu forțele superioare. Renunțând la control, ne deschidem și intrăm în legătură cu acea forță. Totuși, dacă continuați să renunțați și să vă abandonați, veți pierde energia pe care o trimiteți către exterior. În timp, aceasta vă va secătui treptat. Forța va suga energia din dvs.



orientând-o către exterior, în loc să vă ajute să aduceți energia în dvs. Pentru a evita aceasta, în momentul în care suntem în legătură cu forțele superioare, începem din nou să fim conștienți de noi înșine, de propria energie. Atunci suntem capabili să ne proiectăm propriile gânduri, intenții și imagini în acea forță, integrând forța exterioară cu propria forță. Aceasta va determina dublarea sau triplarea propriei forțe. Puteți aduce această forță înapoi la dvs., în casa dvs., în dvs. înșivă.

Trebuie să rămâneți deschiși și într-o stare de vid în timp ce folosiți propriile intenții, mintea și Chi-ul pentru a atrage energie în dvs. Ideea de paradoxal dispare pe măsură ce practicați și învățați cum să creați starea de vid și de deschidere și cum să mențineți simultan o proporție suficientă din conștiință asupra interiorului pentru a putea atrage forța în dvs. înșivă.

## 2. MINTEA, ORGANELE ȘI ORGANELE SEXUALE

Se pare că unii oameni sunt ruși de ei înșiși și de organele lor sexuale. Mintea și organele sunt separate. Taoismul consideră că mintea, corpul și spiritul trebuie să lucreze împreună. Rezultatul depinde de perseverența în practică a persoanei.

### A. Organele sexuale

Tao a descoperit că organele sexuale sunt singurele organe care pot genera o cantitate semnificativă de energie sexuală (forță vitală). Totuși, organele sexuale nu pot depozita energia în mod eficient. Când este generată prea multă energie, o cantitate considerabilă din aceasta trebuie aruncată afară. Și această energie este cea mai bună pe care o avem.

### B. Creierul

Creierul poate accesa și genera forțe superioare, însă a le stoca în creier nu este ușor. Trebuie să ne pregătim creierul pentru a-i mări capacitatea de a stoca energie. Energia creierului, atunci când este mărită ajungând la un anumit nivel, poate determina creșterea unor sinapse și poate ajuta la transformarea proteinelor în celule craniene. Tao crede că prin antrenament și practică putem învăța să ne înmulțim numărul de celule craniene și nervoase, precum și numărul de sinapse din sistemul nervos central.

### C. Organele

Și organele pot genera energie, însă mult mai puțină decât organele sexuale și creierul. Totuși, organele au o capacitate mult mai mare de stocare și transformare a energiei.

### D. Cele trei Tan Tien-uri

Cele trei Tan Tien-uri pot și ele să stocheze energie, să o transforme și să o transmită creierului, coloanei vertebrale, organelor sexuale și altor organe.

Scopul antrenamentului de bază taoist este de a integra creierul, organele sexuale și alte organe într-un singur sistem. Dacă creierul generează prea multă energie, energia poate fi stocată în organe. Energia sexuală în exces poate fi, de asemenea, stocată în organe și în cele trei Tan Tien-uri. În cazul în care creierul generează prea multă energie superioară și dacă suntem incapabili să stocăm această energie trebuie să o aruncăm. La fel, când se generează prea multă energie sexuală și nu este loc pentru stocarea ei, ea este pierdută. Și nu avem energie de acest gen de pierdut. Avem o cantitate limitată de energie și de timp.



Unele practici se focalizează doar asupra spiritului și ignoră corpul fizic și energia sexuală. Aceste practici pot genera foarte multă energie, însă, când nu suntem conectați la organe, energia nu poate fi stocată. Vom sfârși prin a ne storce de energie.

Unii practică liniștiți, golindu-și mintea, cu întregul corp relaxat și calm, însă așa se generează foarte puțină energie.

Când aprofundăm practica, unora le vine greu să se întoarcă în societate deoarece nu mai au energie, iar forța lor mentală nu îi ajută. Aceștia trebuie să depindă de alții care să îi susțină.

În cadrul sistemului Tao vindecător, învățăm să creăm un templu sacru și sfânt în noi înșine. Prin simpla practică a surâsului adresat tuturor organelor putem să ne integrăm corpul, mintea și spiritul. Acestea nu mai sunt separate. Practica sexuală face legătura între minte, organele sexuale și creier.

Practica taoistă ne înzestrează cu resurse care depășesc zona de percepție a simțurilor noastre. Apelând la sursele noastre interioare și canalizând energia din jurul nostru, putem percepe mult mai mult decât ne pot raporta simțurile în mod obișnuit. Urmărim să ne extindem percepțiile de la o perspectivă limitată la conștiința nelimitată a Universului. De exemplu, simțurile ne spun că Pământul este plat, că suntem imobili și că cerul se află deasupra noastră. În realitate, Pământul este o sferă care se deplasează în spațiu cu mii de km pe oră, cerul se află deasupra, dedesubt și dincolo de Pământ în toate direcțiile. Scopul celor trei Tan Tien-uri este de a ne conecta la forțele celor șase direcții – sus, jos, stânga, dreapta, în față și în spate – și să le atragem în corp. În cele din urmă, prin practică, putem atrage tot felul de energii pe care le putem folosi în funcție de nevoi, dând astfel formă energiei fără formă care se află din abundență în Natură.

### 3. DESCHIDEREA CELOR TREI TAN TIEN-URI

Deschiderea celor trei Tan Tien-uri către cele șase direcții este încă una din numeroasele resurse la care practicantul taoist apelează

pentru a se conecta la energia Universului. Practica combină forța minții cu puterea Chi-ului. Această combinație permite conștiinței noastre individuale să se conecteze direct la matricile și sursele de energie ale Universului. Când ne așezăm gândurile în matricea Universului are loc o transformare a energiei electromagnetice într-o forță accesibilă nouă. Combinația dintre forța mentală și energie este cea care ne permite să restabilim o legătură cu aceste forțe creatoare și cu sursele superioare de energie.

#### Cele trei Tan Tien-uri

Odată ce am realizat legătura cu forțele energiei Universale, vom urmări să devenim capabili să stocăm această energie în corp. Energia este asemenea banilor, dacă câștigi un milion de dolari pe an și cheltui un milion de dolari, nu vei mai avea ce cheltui în viitor. Acesta este modul în care trăim și ne consumăm energia în societatea noastră. Cheltuim mai multă energie decât acumulăm și trăim de pe urma energiei împrumutate, plătind o dobândă extrem de mare. Creditul nostru se termină foarte curând.

În practica Tao acumulăm energie în cele trei Tan Tien-uri. Acestea sunt rezervoarele noastre interioare de energie.

1. Abdomenul inferior, zona aflată imediat sub ombilic, este asemenea unui ocean. Vom urmări să conștientizăm un ocean de energie în Tan Tien-ul inferior. În acest ocean există un foc precum un vulcan subacvatic.
2. Tan Tien-ul de la nivelul centrului inimii, între mameloane, este cel mijlociu. El este asociat elementului foc. Totuși, în foc există întotdeauna apă. Acolo se află spiritul (Shen) original.
3. Tan Tien-ul superior se află în creier (camera de cristal, camera celui de-al treilea ventricul), iar când acesta este plin de energie, capacitatea creierului se mărește. Aici este stocată inteligența spirituală, mintea.

Toate Tan Tien-urile conțin atât Yin, cât și Yang. În natură, Yin-ul și Yang-ul sunt prezente în toate lucrurile. Ziua (Yang) se transformă



în asfințit, care devine noapte (Yin). Calitatea nu există dacă nu sunt amândouă prezente. Sunt calități inseparabile ale aceleiași forțe.

Cele trei Tan Tien-uri se referă la cele trei rezervoare de energie din corp. Aceste rezervoare sunt locuri unde putem stoca, transforma și colecta energia. Rezervoarele sunt sursele de energie care curge prin corp. Meridianele sunt râuri de energie alimentate de aceste rezervoare. Scopul Deschiderii celor trei Tan Tien-uri este de a umple și realimenta continuu energia celor trei Tan Tien-uri.

Când suntem conectați la Tao, viața încetează să mai fie o luptă. Observând Natura, taoiștii au învățat să se lase purtați de fluxul de energie și să se conecteze la forțele Universului.

În aceste practici folosim o varietate de mișcări ale mâinilor și de poziții ale corpului pentru a ne deschide față de energia din jurul nostru. Absorbim energie în corp din cele șase direcții, activăm cele trei focuri, deschidem cele trei Tan Tien-uri și circulăm această energie prin Orbita microcosmică.

## PRACTICA

### 1. EXERCITII DE ÎNCĂLZIRE

#### A. Rotirea sacrului

Rotirea sacrului este un exercițiu excelent pentru deschiderea zonei lombare și activarea coloanei vertebrale.

Așezați o mână pe sacru, iar cealaltă pe osul pubian. Rotiți sacrul în cerc, de 36 de ori în fiecare direcție. Această mișcare activează pompa sacrală.

#### B. Respirația coloanei vertebrale

Inspirați și dilatați pieptul, având brațele îndoite din coate și întinse în lateral. Expirați, orientați coccisul în față și arcuiți spatele, aducând coatele unul către celălalt în fața pieptului. Inspirați, dilatați pieptul, aduceți bărbia înspre gât, împingeți-o mai mult înspre ceafă, ridicați coroana și duceți brațele în lateral. Repetați această mișcare de du-te vino, înainte și înapoi de 36 de ori. Această mișcare activează pompele craniană și sacrală și destinde toate articulațiile coloanei.

#### C. Vibrarea

Scuturați întregul corp destinându-l, în special articulațiile. Menținând tot timpul călcâiele pe sol, săltați genunchii și corpul în sus și reveniți. Lăsați ca toate articulațiile să se deschidă și să se relaxeze. De asemenea, vibrați testiculele, respectiv sânii până se destind. În acest mod veți pune în mișcare energia sexuală (Yin-ul electric).

Yin-ul și Yang-ul reprezintă forța electrică negativă, respectiv pozitivă din Univers. Inima produce impulsuri (Yang-ul electric), iar glandele suprarenale produc hormonul numit adrenalina pentru a stimula inima și a o face să bată. Dintre toți hormonii din corp, acesta este cel care determină secretarea hormonului ce conferă forța vitală.

Când ne concentrăm asupra organelor sexuale, inimii și minții, putem determina ca cele două tipuri de electricitate – Yin și Yang – să se combine.

### 2. ADEVĂRATA RESPIRAȚIE: RESPIRAȚIA PRIN PIELE

Existăm datorită hranei fizice și combinației unice de forțe ce ne înconjoară. Necesarul zilnic de calorii este de aproximativ 6000 de unități, în timp ce noi obținem din hrană doar 2000 de calorii. Restul de 4000 de calorii provin de la forțele din jurul nostru, de deasupra și



de dedesubt. Aceste forțe care ne înconjoară sunt electricitatea, magnetismul, energia particulelor cosmice, lumina, sunetul și căldura. Dacă nu știm cum să absorbim și să transformăm această hrană cosmică, trebuie să fim dependenți de alții care să ne-o furnizeze. În acest caz, trebuie să cerem unui preot, călugăr sau sfânt să ne ofere zilnic hrana noastră spirituală.

Taoiștii au descoperit că putem învăța să absorbim aceste energii din mediul înconjurător și energia Universală (hrana zilnică) prin piele și prin centrul energetici principali. Absorbirea energiei prin piele este numită Adevărata respirație. Pentru această tehnică energetică puternică sunt necesare Surâsul interior și relaxarea. Cu cât ne putem relaxa mai mult, cu atât corpul și pielea se pot deschide față de energia din jur. Practica ne permite să ne extindem mintea, să venim în contact cu forța și să absorbim acea energie înapoi în corp.

1. Stați în picioare cu tălpile apropiate. Simțiți legătura cu Pământul prin tălpi. Proiectați-vă mintea la capătul Universului și extindeți-vă Chi-ul (aura) înspre Pământ. Continuați să extindeți puterea minții și Chi-ul până când simțiți legătura cu spațiul infinit de dincolo de Pământ.

2. Conștientizați organele și surâdeți în jos către ele și către Tan Tien-ului inferior. Imaginați-vă acesta că este precum un ocean. Valurile oceanului vă poartă înainte și înapoi. Legănați-vă până când simțiți corpul relaxat și dilatat, până ce deveniți atât de mari încât cu picioarele atingeți Pământul, iar cu mâinile și capul atingeți cerul. Imaginați-vă partea superioară a corpului ca pe o bucată de bambus, goală în mijloc și unduindu-se în bătaia vântului, în timp ce dați ușor din cap în semn de aprobare.

3. Simțiți respect și umilință față de lumea exterioară și fizică, în timp ce lumea dvs. interioară este calmă, relaxată și liniștită.

4. Goliți mintea în Tan Tien, astfel încât să nu apară nici un gând. Extindeți conștiința în infinit. Conectați-vă la galaxie sau la Calea Lactee. Reveniți cu mintea acolo unde sunteți, în corp, și permiteți Chi-ului să vă armonizeze și să se integreze în voi.

5. Conștientizați pielea și foliculele părului; imaginați-vi-le sub forma unor frunze, fiecare frunză respirând.

6. În timp ce inspirați ușor, contractați zona prostatei, respectiv zona uterului și anusul. Veți simți ca și cum pielea aspiră energia în corp. Folosiți mai mult puterea minții și intenția decât mușchii.

7. Când expirați, expirați prin piele și simțiți-vă aura extinzându-se în lumea din jur, către munți, lacuri, păduri și oceane. Simțiți-vă în contact cu forțele. Surâdeți și simțiți-vă propriul Chi integrându-se cu forțele, aducând forțele în propriul dvs. câmp de Chi și mental. Spiralați și lăsați ca aceste forțe să se dezvolte în câmpul dvs. Nu vă abandonați forței și nu vă pierdeți. Inspirați ușor, contractați prostata/uterul și anusul, atrageți Chi-ul către locul unde vă aflați, apoi în cameră, în piele și în Tan Tien-ul inferior. Realizați aceasta de 9 sau de 18 ori.

### 3. CELE ȘASE DIRECȚII

1. Țineți mâinile în fața punctului dintre sprâncene și întindeți-le apoi către sud. Expirați și atingeți cerul cu mâinile, Chi-ul și mintea. Inspirați, aplatizați stomacul, contractați perineul, aduceți mintea înapoi în Tan Tien și trageți energia în Tan Tien. Repetați de câteva ori, împingând și trăgând energia (fig. 6-1).

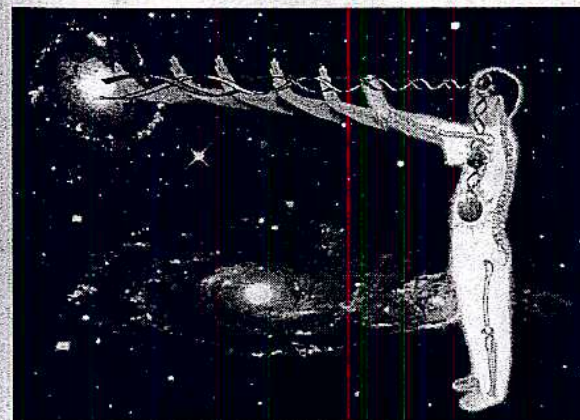


Fig. 6-1

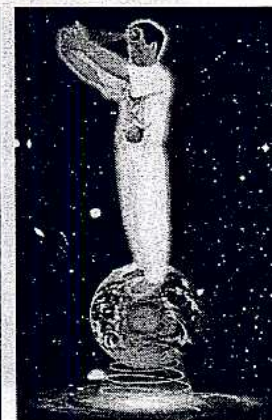


Fig. 6-2



2. Atingeți cerul. Despărțiți mâinile și deschideți cerul. Lăsați lumina să strălucească în cel de-al treilea ochi. Apropiati mâinile. Repetați de câteva ori depărtând și apropiind mâinile (fig. 6-2).

3. Aduceți brațele spre părțile laterale ale corpului, cu palmele către exterior. Expirați și întindeți-le către est și vest. Inspirați, aplatizați stomacul, trageți perineul în sus, aduceți mintea înapoi și atrageți energia în Tan Tien. Repetați de câteva ori, împingând și trăgând energia (fig. 6-3 și fig. 6-4).

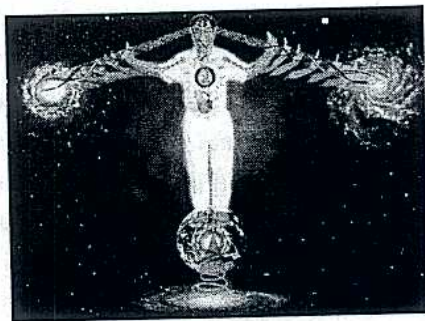


Fig. 6-3

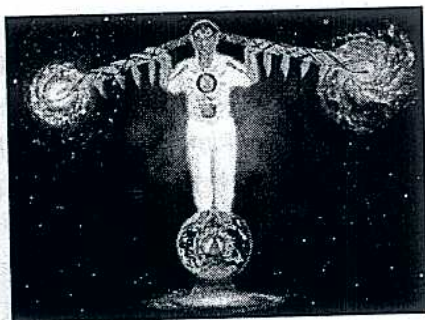


Fig. 6-4

4. Acum, cu brațele încă întinse către est și vest, ridicați și coborâți palmele. Simțiți că atingeți cerul. Aduceți mintea înapoi și absorbiți energia în Tan Tien (fig. 6-5).

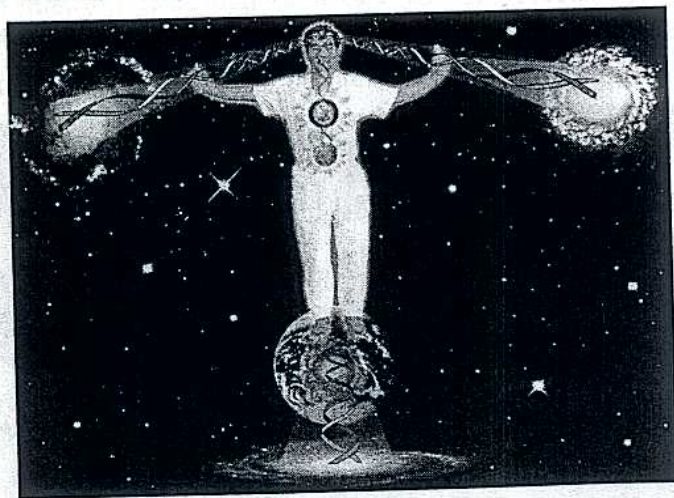


Fig. 6-5

5. Întoarceți palmele cu fața în sus. Expirați și întindeți-le către cerul de deasupra dvs. Inspirați și adunați Chi-ul. Simțiți o sferă uriașă de Chi deasupra capului (fig. 6-6).



Fig. 6-6

6. Întoarceți palmele cu fața în jos și lăsați energia să se reverse. Simțiți cum lumina strălucește în corp (fig. 6-7).

7. Coborâți brațele și încrucișați-le în fața pieptului. Vârfurile degetelor ar trebui să atingă zona aflată imediat sub clavicule. Simțiți-vă protejat și simțiți cum partea superioară a plămânilor este plină de energie (fig. 6-8).

8. Coborâți brațele, expirați și extindeți-le prin Pământ către spațiul de dincolo de Pământ. Intrați în contact cu energia. Inspirați, aplatizați stomacul, încordați perineul, aduceți mintea înapoi și absorbiți energia în Tan Tien. Repetați de câteva ori, împingând și trăgând energia (fig. 6-9).





Fig. 6-7



Fig. 6-8

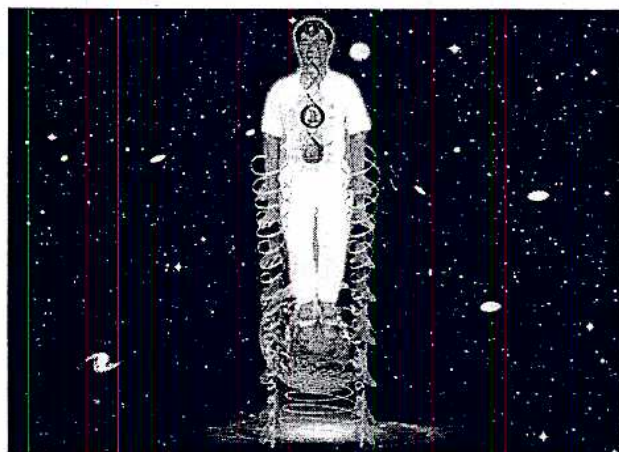


Fig. 6-9

9. Acum cuprindeți Chi-ul și țineți-l ca pe o uriașă sferă de energie în fața ombilicului. Activați focul din Tan Tien-ul inferior (fig. 6-10 și fig. 6-11).

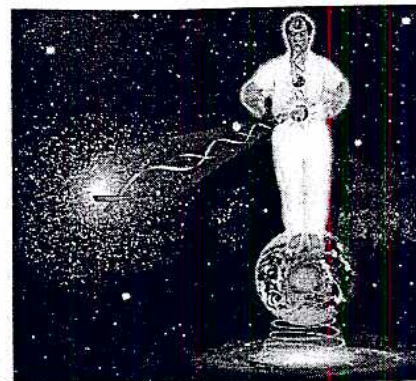


Fig. 6-10



Fig. 6-11

10. Duceți brațele către spate (palmele cu fața înspre exterior), cuprindeți Chi-ul și țineți o sferă uriașă de energie în fața Porții vieții. Activați focul din rinichi (fig. 6-12).

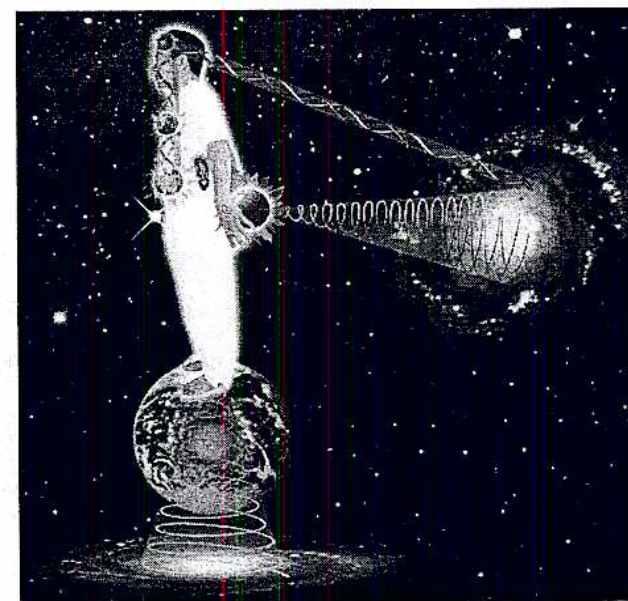


Fig. 6-12

11. Aduceți brațele înapoi către ombilic. Așezați mâinile pe ombilic, colectați energia în Tan Tien-ul inferior și odihniți-vă.



#### 4. ACTIVAREA CELOR TREI FOCURI

Taoiștii privesc Tan Tien-ul inferior ca fiind Oceanul de Chi, asemenea focului de sub apă.

Cele trei focuri se referă la energia focului care este conținută în interior:

- abdomenul inferior, focul din Tan Tien.
- Poarta vieții (focul suprarenal, focul rinichilor, adevăratul foc, Yang-ul din interiorul Yin-ului).
- Focul inimii (focul imperial; în centrul inimii se află un punct de lumină verde, esența inimii, Yin-ul din interiorul Yang-ului).

Deschizând acești centri, corpul se umple cu energie și forță vitală.

1. Țineți palmele în jos, paralel cu solul, ridicând degetele. Proiectați-vă mintea în jos, trecând prin pământ, străbătând spațiul și conectându-se la galaxie prin centrele palmelor (punctele *Lao Kung*) (fig. 6-13).



Fig. 6-13

2. Duceți ușor brațele și palmele înspre exterior, ușor către partea frontală a corpului (menținând palmele cu fața în jos). Pe măsură ce brațele se mișcă, extindeți mintea și simțiți conectarea cu Pământul și cu spațiul infinit sau galaxia de sub voi.

3. Aduceți mintea înapoi și conștientizați Tan Tien-ul inferior; nu vă gândiți și nu conștientizați palmele. În același timp, trageți ușor mâinile și brațele înapoi către corp. Pe măsură ce brațele revin, simțiți cum Chi-ul circulă prin corp și se condensează în Tan Tien-ul inferior. Continuați să împingeți în exterior, să intrați în contact cu forța și să o aduceți înapoi către corp de 6 sau de 9 ori, extinzându-vă mintea și colectând Chi-ul din spațiul infinit în Tan Tien-ul inferior.

4. Ridicați brațele și plasați palmele cu fața către Tan Tien-ul inferior. Simțiți ca și cum ați ține o sferă uriașă de Chi în Tan Tien-ul inferior (oceanul) și focul arzând sub ocean. Simțiți legătura dintre focul din Tan Tien-ul inferior și energia focului din Univers și cum căldura se împrășteie prin întregul corp (fig. 6-14).



Fig. 6-14

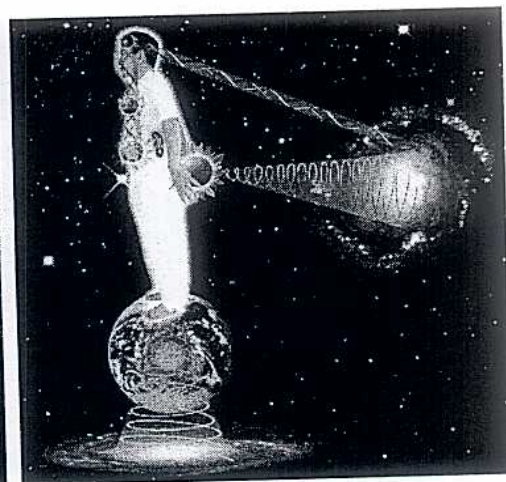


Fig. 6-15



5. Extindeți-vă conștiența către spațiul infinit sau galaxia din spatele dvs. Duceți mâinile către spate și țineți o sferă de foc uriașă de Chi în Poarta vieții (*Ming Men*). Imaginați-vă două sfere de foc arzând sub ocean; treptat, focul va ajunge să cuprindă creierul încărcându-l. Yang-ul este cuprins de Yin. Yin-ul este stocat în rinichi și în glandele suprarenale (fig. 6-15).

6. Simțiți sfera de Chi pulsând și respirând, absorbind energie în corp din spațiul infinit aflat în spatele dvs.

7. Ridicați mâinile, cu palmele în sus, către lateralele corpului până sub subsuori. Simțiți cum degetele și Chi-ul din degete se extind către piept, aprinzând focul din centrul inimii (sursa Spiritului originar) (fig. 6-16).

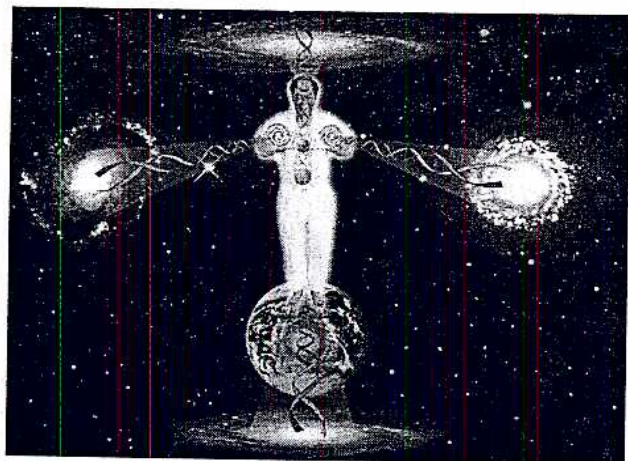


Fig. 6-16

8. Permiteți centrului inimii să se deschidă, pulsând și aspirând Chi-ul. Imaginați-vă un punct de lumină verde și galbenă în mijlocul centrului inimii. În Focul imperial există Yin în interiorul Yang-ului.

9. Simțiți cele trei focuri activate și rezonând la unison: Tan Tien-ul inferior, Poarta vieții și centrul inimii.

## 5. DESCHIDEREA CELOR TREI TAN TIEN-URI

1. Duceți treptat palmele cu fața în sus către lateralele corpului, întorcându-le și orientându-le încet către față. Degetul mijlociu are forma unui cârlig orientat către punctul dintre sprâncene. Proiectați-vă mintea în spațiu; imaginați-vă cum cerul și punctul dintre sprâncene se deschid, în timp ce mâna și degetele trag energia spre ambele laterale ale acestui centru. Lumina strălucește în creier și în a treia cameră ventriculară. Realizați aceasta de 6 ori (fig. 6-17).

2. Treptat orientați palmele cu fața către exterior și simțiți-le cum se extind pentru a veni în contact cu spațiul și a vă conecta cu galaxia. Inspirați, aplatizați stomacul, trageți perineul în sus, aduceți mintea și energia înapoi în Tan Tien. Expirați, extindeți-vă din nou către galaxie. Repetați de câteva ori, împingând și trăgând energia (fig. 6-18).

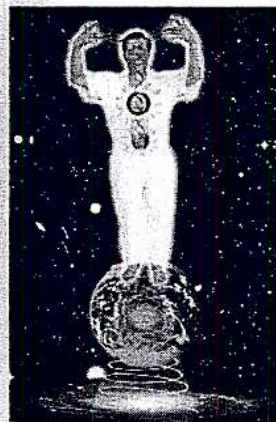


Fig. 6-17

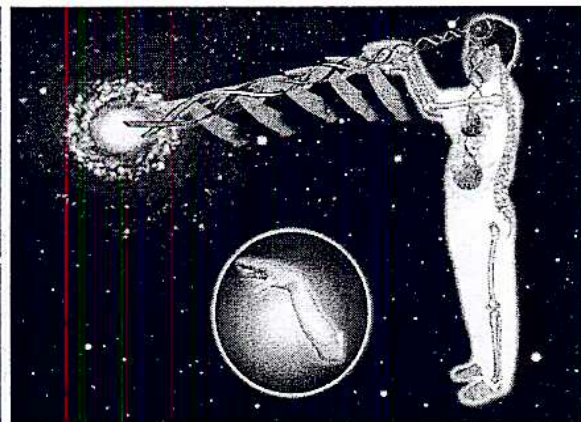


Fig. 6-18

3. Duceți treptat palmele către lateralele corpului simțind cum palmele se deplasează de-a lungul orizontului. Conectați-vă la Chi-ul din Univers și atingeți orizontul din stânga și din dreapta. Inspirați, aplatizați stomacul, trageți perineul în sus, aduceți mintea înapoi și absorbiți energia în Tan Tien. Expirați, extindeți-vă din nou către



orizontul stânga și din dreapta. Repetați de câteva ori împingând și trăgând energia (fig. 6-19 și fig 6-20).

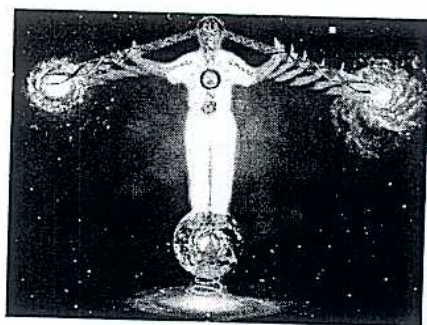


Fig. 6-19



Fig. 6-20

4. Întoarceți palmele și duceți brațele deasupra coroanei. Extindeți mintea trimițând iubire și compasiune în exterior și conectându-vă cu Universul sau cu galaxia de deasupra dvs. (fig. 6-21). Folosiți simultan mintea și Chi-ul pentru a da energiei Universului o direcție și un sens de creștere și de spiralare a forței în jos, în propriul dvs. câmp de Chi. Aceasta face ca energia Universului să devină propria dvs. energie.



Fig. 6-21

Cuprindeți energia și țineți între mâini o sferă uriașă de Chi. Întoarceți palmele orientându-le cu fața către creștetul capului și revărsați Chi-ul din Univers în jos asupra coroanei (fig. 6-22 și fig. 6-23).



Fig. 6-22

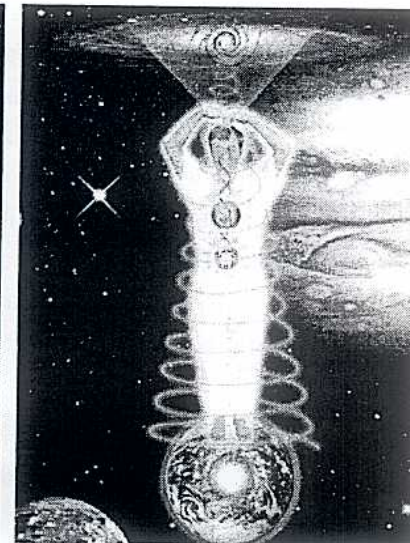


Fig. 6-23

5. Imaginați-vă ca fiind un vas gol, care se umple cu Chi-ul din spațiul infinit de deasupra dvs. Presați limba pe cerul gurii și contractați ușor perineul (prostata/uterul și anusul, închizând centrul sexual, astfel încât să nu se piardă Chi-ul Universal).
6. Concentrați-vă asupra centrului tălpilor, simțiți cum furnicăturile și amorteala din coroană coboară în întregul corp. Nu fixați mintea într-un singur loc prea mult timp. Aceasta va duce la congestionare și supraîncălzire. Chi-ul trebuie să circule astfel încât toate celulele corpului să poată absorbi energia din Univers. Lăsați excesul de energie să se elimine. Permiteți oricărei energii în exces să curgă prin tălpi în jos, în pământ.
7. Simțiți cum Chi-ul deschide Tan Tien-ul superior din centrul capului (camera de cristal, camera celui de-al treilea ventricul).



8. Coborâți ușor mâinile atingând partea posterioară a coroanei. Simțiți Chi-ul și degetele alungindu-se până în coccis și simțiți amorțeală și furnicături în coloana vertebrală (fig. 6-24).
9. Duceți ușor degetele către centrul coroanei. Simțiți Chi-ul și degetele alungindu-se până în perineu. Simțiți amorțeală, furnicături și un punct de lumină în perineu (Yang-ul din interiorul Yin-ului).
10. Duceți degetele în jos către punctul dintre sprâncene. Atingeți punctul dintre sprâncene și focalizați-vă asupra bazei craniului. Simțiți cum Chi-ul din degete este absorbit în creier, pătrunde în interiorul capului și penetrează baza craniului.
11. Duceți degetele peste cap către vârful urechilor. Imaginați-vă degetele precum niște lasere care penetrează Tan Tien-ul superior, camera celui de-al treilea ventricul.



Fig. 6-24

12. Degetele alunecă ușor de la vârful urechilor către baza craniului (Perna de jad). Concentrați-vă asupra punctului dintre sprâncene și

simțiți din nou cum Chi-ul penetrează camera de cristal, cavitățile și punctul dintre sprâncene.

13. Imaginați-vă că degetele sunt precum niște raze laser care pătrund în creier. Duceți mâinile înapoi peste vârful urechilor către punctul dintre sprâncene.

14. Duceți ușor degetele în jos către puntea nasului. Chi-ul umple sinusurile și deschide nările, oprindu-se la nivelul buzei superioare. Așezați limba în poziția apei (cât mai mult în spate). Presați și relaxați limba de câteva ori și surâdeți vârfului limbii și boltei palatine. Simțiți cum Chi-ul se revarsă din coroană prin nas și bolta palatină înspre limbă. Simțiți cum electricitatea produce niște vibrații în bolta palatină și în limbă.

15. Coborâți degetele de-a lungul gâtului către centrul inimii (fig. 6-25).

16. Degetele ar trebui să atingă centrul inimii. Concentrați-vă asupra părții posterioare a inimii. Simțiți cum Chi-ul din mâini pătrunde în Tan Tien-ul mijlociu. Simțiți cum Chi-ul trece prin inimă și deschide punctul opus inimii, aflat pe spate (T-5) (fig. 6-26).

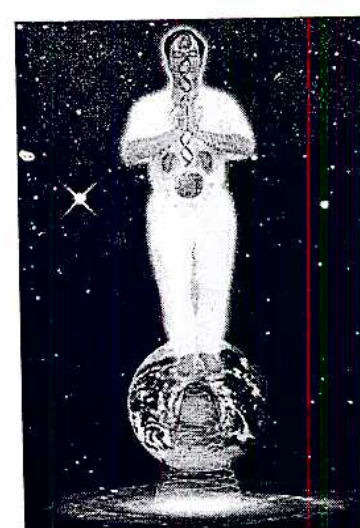


Fig. 6-25

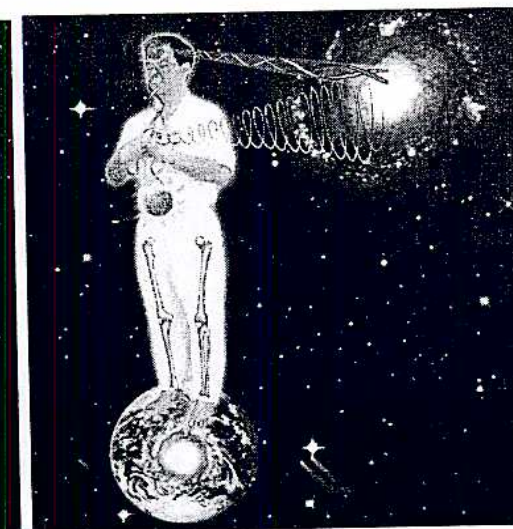


Fig. 6-26



17. Măinile alunecă de-a curmezișul pieptului către punctele de sub subsuori. Simțiți cum Chi-ul se extinde până în inimă.
18. Duceți mâinile în punctul din spatele inimii (T-5). Simțiți cum Chi-ul pătrunde prin spate până în centrul inimii. Simțiți spațiul din Tan Tien-ul mijlociu.
19. Duceți ușor mâinile înapoi către centrul inimii, aflat pe partea anterioară a corpului.
20. Duceți ușor mâinile în jos, către plexul solar. Simțiți cum Chi-ul se extinde spre spate, spre punctul T-11.
21. Deschideți palmele în fața plexului solar, susținând o sferă de Chi. Surâdeți și conectați-vă cu soarele din Univers. Simțiți ca și cum ați ține un mini-soare în palme și în interiorul plexului solar.
22. Simțiți plexul solar plin de energia aurie, radiind o lumină de curcubeu către toate organele interne și către toate colțurile întunecate.
23. Coborâți ușor mâinile în ombilic. Atingeți ombilicul și concentrați-vă asupra Porții vieții. Simțiți cum Chi-ul se extinde prin corp către Poarta vieții, aflată în partea opusă ombilicului (fig. 6-27).



Fig. 6-27

24. Imaginați-vă că mâinile sunt precum niște lasere care pătrund adânc în corp. Duceți mâinile în lateralele corpului și extindeți energia din degete în Tan Tien-ul inferior, aflat în mijlocul corpului. Măinile

- alunecă spre spate, deschizând direct Poarta vieții. Simțiți cum Chi-ul se deplasează din Poarta vieții către ombilic.
25. Duceți mâinile înapoi către ombilic.
26. Duceți ușor mâinile din ombilic (Tan Tien-ul inferior) către coapse. Simțiți cum degetele și Chi-ul pătrund în oasele coapselor și în măduva lor (fig. 6-28).
27. Coborâți mâinile de-a lungul coapselor. Simțiți cum degetele penetrează oasele. Măinile alunecă de-a lungul genunchilor și al tibiilor. În timp ce mâinile alunecă în jos, coborâți șoldurile și apropiați coccisul de călcâie, în poziția stând pe vine (fig. 6-29).



Fig. 6-28

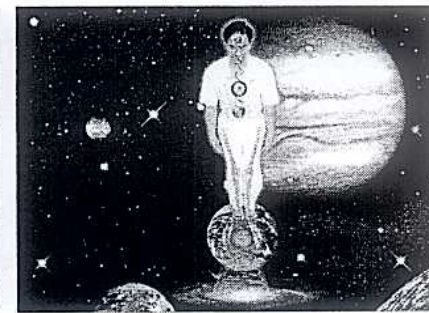


Fig. 6-29

28. Simțiți cum vă cufundați în Pământ și în spațiul infinit de dincolo de Pământ. Imaginați-vă galaxia și simțiți spiralarea forței (fig. 6-30 și fig. 6-31).

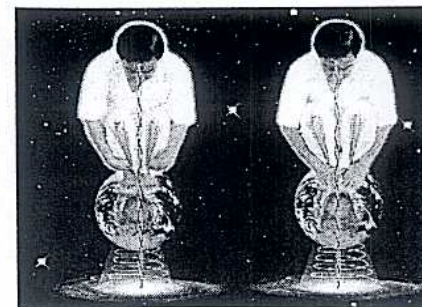


Fig. 6-30



Fig. 6-31



29. Cu mâinile odihnindu-se pe labele picioarelor, ridicați coccisul până ce picioarele se îndreaptă. Simțiți cum Chi-ul este absorbit din spațiu, trecând prin Pământ până în corp (fig. 6-32).

30. Lăsați-vă din nou pe vine și adunați și mai multă energie Telurică și Universală. Realizați aceasta de 3 sau de 6 ori (fig. 6-33).

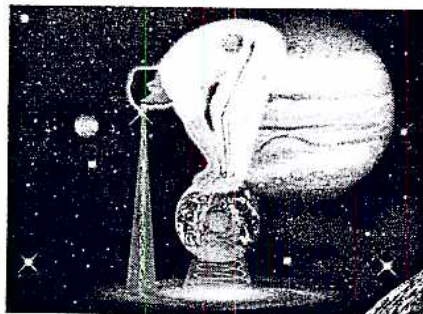


Fig. 6-32



Fig. 6-33

31. Ridicați-vă încet în picioare, mâinile alunecând de-a lungul părții posterioare a picioarelor (fig. 6-34). Simțiți cum degetele ating oasele și măduva, alunecând în sus spre coccis; rămâneți acolo pentru un scurt timp. Simțiți cum Chi-ul urcă prin coloana vertebrală către creier. Duceți degetele către sacru. Simțiți Chi-ul revărsându-se în sacru și în centrul sexual (fig. 6-35).

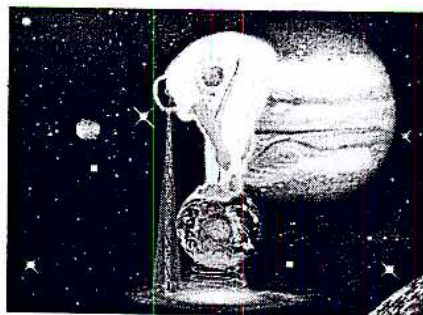


Fig. 6-34

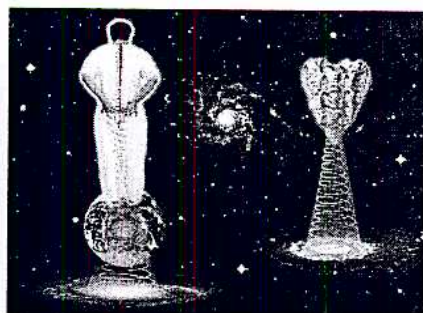


Fig. 6-35

32. Aduceți mâinile sus, în Poarta vieții și concentrați-vă asupra ombilicului. Simțiți cum Chi-ul vă energizează rinichii și Poarta vieții.

33. Aduceți încet mâinile spre ombilic și colectați energia (fig 6-36).



Fig. 6-36

## 6. DESCHIDEREA ORBITEI MICROCOSMICE

1. Extindeți mintea și Chi-ul către Univers și conectați-vă cu forța și energia din jurul dvs.
2. Ridicați mâinile deasupra capului, cu palmele orientate către cer. Imaginați-vă că adunați întreaga galaxie. Simțiți spiralarea galaxiei. Puteți începe să spiralați de la stânga la dreapta de 3 sau de 6 ori. Odihniți-vă și simțiți Chi-ul Universal coborând către dvs.; spiralați-l în cap, în jos în corp și în Tan Tien-ul inferior (fig. 6-37).





Fig. 6-37

3. Conștientizați din nou spiralarea galaxiei și rotiți corpul de la dreapta la stânga. Spiralati de 3 sau de 6 ori și odihniți-vă. Simțiți cum Chi-ul Universului coboară către dvs.; spiralati-l în cap, în corp și în Tan Tien-ul inferior.

4. Conștientizați mâinile extinzându-se către cer. Adunați încet sfera uriașă de Chi și orientați mâinile către cap. Chi-ul se revarsă în jos, înspre coroană.

Simțiți cum coroana pulsează și respiră. Chi-ul continuă să se reverse în jos, de-a lungul coloanei vertebrale. Concentrați-vă asupra coccisului și tălpilor. Simțiți Chi-ul curgând asemenea unei ape curgătoare, din coroană către labele picioarelor și până în pământ.

5. Vizualizați-vă ca fiind un vas gol. Simțiți o stea desupra zonei posterioare a capului trăgându-vă în sus către ceruri. Simțiți vidul în corp lăsând Chi-ul să curgă în fiecare celulă. Simțiți cum Chi-ul curge asemenea unui șuvoi, din coroană înspre tălpi.

6. Presați limba pe cerul gurii și contractați perineul (prostata, respectiv uterul) și anusul.

7. Coborâți ușor mâinile atingând partea din spate a coroanei. Simțiți cum Chi-ul și degetele se extind în jos, până în perineu. Simțiți amorteală, furnicături și un punct de lumină în perineu (Yang-ul din interiorul Yin-ului).

8. Duceți degetele către cel de-al treilea ochi. Atingeți zona și focalizați-vă asupra părții posterioare a craniului (fig. 6-38 și fig. 39).

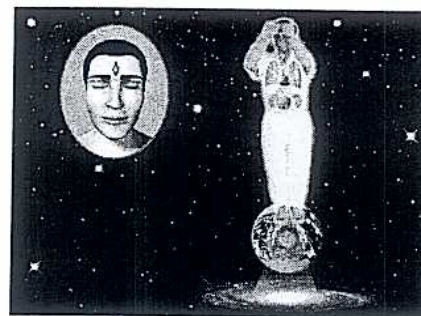


Fig. 6-38

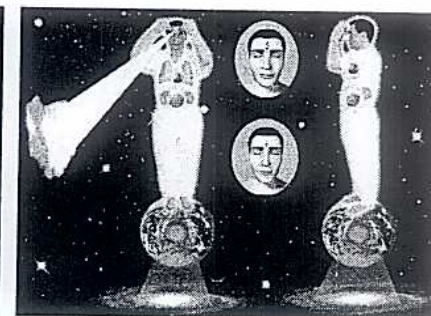


Fig. 6-39

9. Coborâți degetele în punctul dintre sprâncene. Atingeți punctul dintre sprâncene și focalizați-vă asupra bazei craniului. Simțiți cum Chi-ul din degete este absorbit în creier, trecând direct prin cap și penetrând baza craniului.

10. Coborâți încet degetele către puntea nasului oprindu-vă deasupra buzei superioare. Presați și relaxați limba de câteva ori, atingeți ușor cu vârful limbii bolta palatină și surâdeți.

11. Coborâți degetele către centrul gâtului, deasupra sternului, atingeți centrul gâtului și concentrați-vă asupra vertebrei C-7.

12. Coborâți degetele, atingeți centrul inimii și concentrați-vă asupra centrului de pe spate opus inimii. Simțiți cum Chi-ul din mâini pătrunde în Tan Tien-ul mijlociu și între vertebrele T-5 și T-6 (fig. 6-40).





Fig. 6-40

13. Coborâți ușor mâinile către plexul solar. Concentrați-vă asupra vertebrei T-11 și simțiți cum Chi-ul din plexul solar se extinde către spate înspre T-11.

14. Deschideți palmele în fața plexului solar, ținând o sferă de Chi. Surâdeți și conectați-vă la soarele din Univers. Simțiți ca și cum ați ține un mini-soare în fiecare palmă și în plexul solar.

15. Simțiți plexul solar plin de energia aurie, radiind o lumină de curcubeu către toate organele interne și către toate colțurile întunecate.

16. Coborâți încet mâinile către ombilic. Atingeți ombilicul și concentrați-vă asupra Porții Vieții. Simțiți cum Chi-ul se extinde în interiorul corpului către Poarta vieții (fig. 6-41).

17. Duceți ușor mâinile din ombilic (Tan Tien-ul inferior) în jos către centrul sexual, chiar deasupra osului pubian, și concentrați-vă asupra sacralui. Simțiți cum Chi-ul se extinde din centrul sexual către sacru (fig. 6-42).

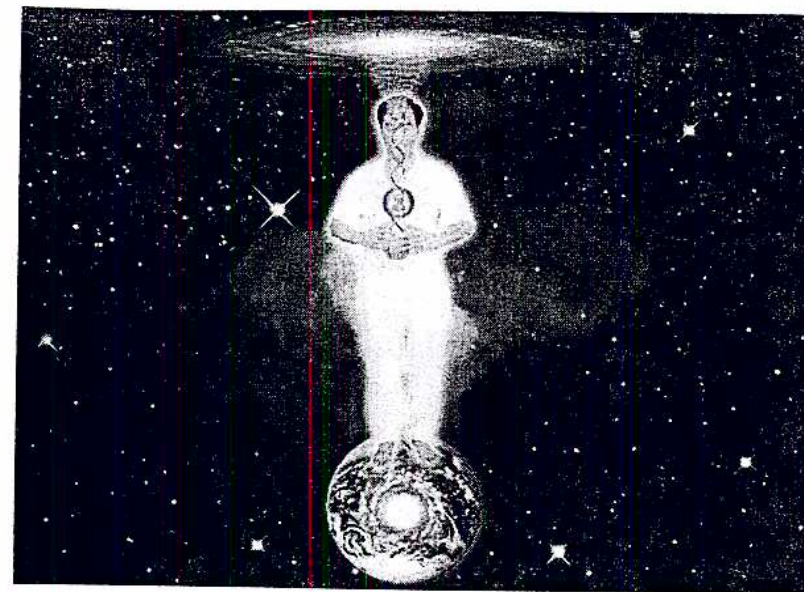


Fig. 6-41

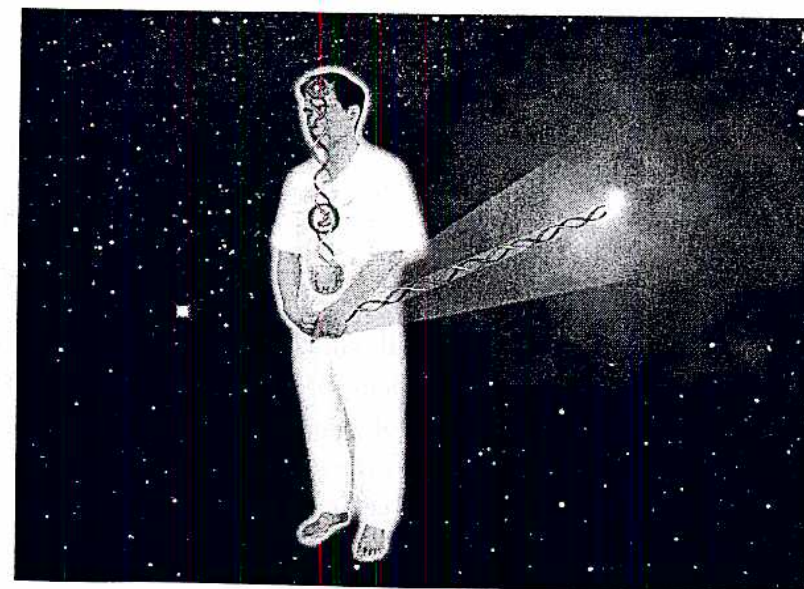


Fig. 6-42



18. Duceți ușor mâinile din centrul sexual în jos spre coapse. Simțiți cum Chi-ul penetrează coapsele fiind absorbit în măduva oaselor (fig. 6-43).

19. Coborâți mâinile de-a lungul picioarelor. Simțiți Chi-ul degetelor penetrând oasele (fig. 6-44).

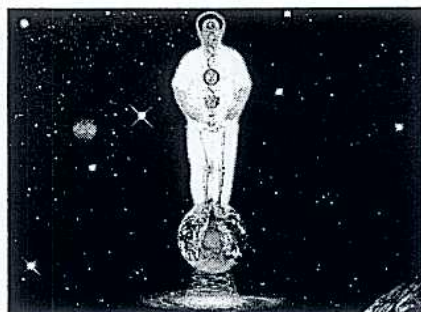


Fig. 6-43



Fig. 6-44

20. Lăsați-vă pe vine și extindeți-vă către spațiul infinit de dincolo de pământ. Imaginați-vă galaxia și simțiți spiralarea forței (fig. 6-45 și fig. 6-46).

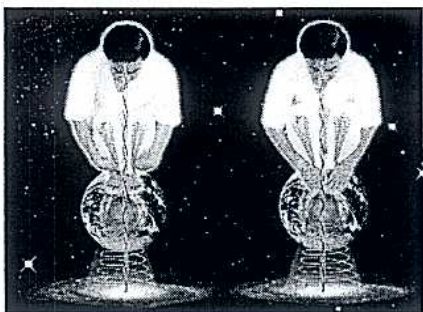


Fig. 6-45



Fig. 6-46

21. Cu mâinile odihnindu-se pe labele picioarelor, ridicați coccisul până ce picioarele se îndreaptă. Simțiți cum Chi-ul din spațiu este absorbit în corp (fig. 6-47).

22. Lăsați-vă din nou pe vine și acumulați și mai multă energie din spațiul infinit și din Pământ (fig. 6-48).

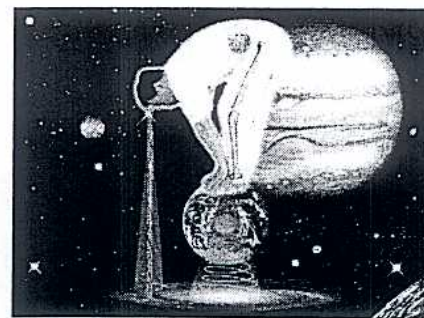


Fig. 6-47

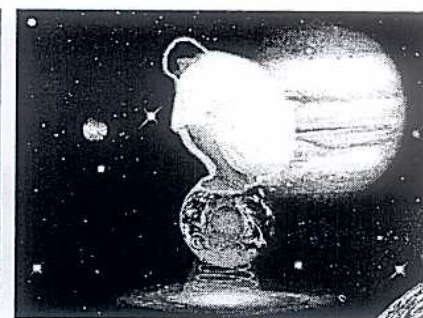


Fig. 6-48

23. Ridicați-vă încet ducând mâinile de-a lungul părții posterioare a picioarelor către coccis. Simțiți energia degetelor pătrunzând în oase și în măduva oaselor (fig. 6-49).

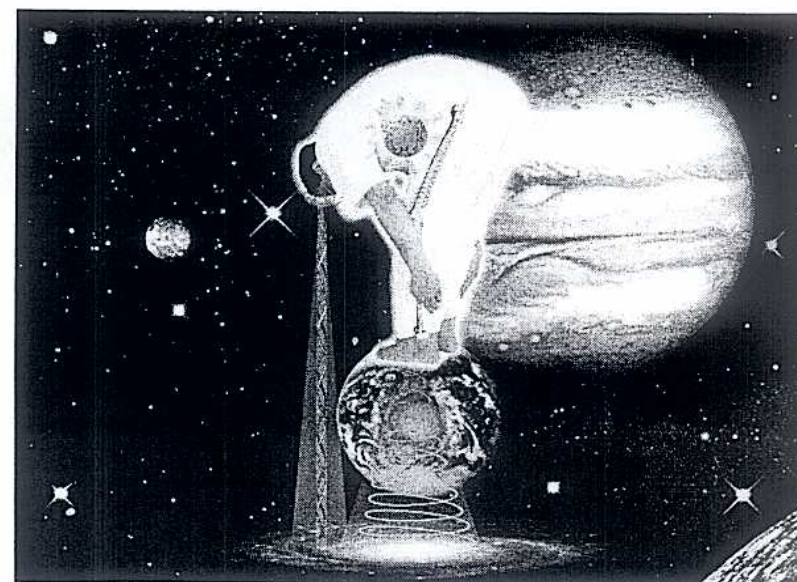


Fig. 6-49



24. Atingeți coccisul și concentrați-vă asupra părții posterioare a coroanei. Simțiți Chi-ul urcând către coroană.

25. Simțiți Chi-ul din degete pătrunzând sacrul. Atingeți sacrul și concentrați-vă asupra centrului sexual. Simțiți cum nervii cresc și se realizează noi conexiuni nervoase; simțiți Chi-ul curgând către organele sexuale (fig. 6-50).



Fig. 6-50

26. Ridicați mâinile către Poarta vieții. Concentrați-vă asupra ombilicului. Simțiți cum energia pătrunde în nervi conectându-i cu intestinul gros și cu cel subțire. Energizați rinichii și glandele suprarenale (fig. 6-51).

27. Ridicați degetele până în T-11, atingând coloana vertebrală. Simțiți cum energia penetrează nervii conectându-i cu splina, pancreasul, stomacul, ficatul, vezica biliară și vezica urinară și simțiți cum Chi-ul curge către ele; simțiți căldură și energie.

28. Duceți mâinile pe sub subsuori și atingeți osul de la baza gâtului, apoi coborâți-le către vertebra T-5, opusă centrului inimii. Simțiți energia pătrunzând nervii, mărindu-i și conectându-i cu inima, timusul și plămânii. Simțiți cum Chi-ul circulă în ei.

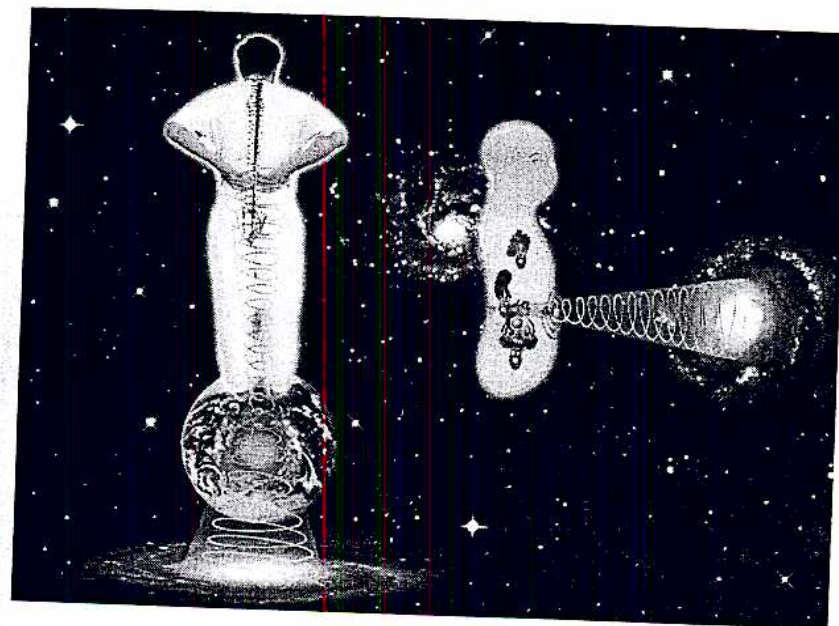


Fig. 6-51

29. Duceți degetele în sus, către C-7. Atingeți și simțiți cum Chi-ul pătrunde în tiroidă și în paratiroidă (fig. 6-52).

30. Duceți degetele de-a lungul coloanei vertebrale, în sus către baza craniului. Simțiți cum Chi-ul pătrunde în cerebel și în camera celui de-al patrulea ventricul, aflată în strânsă legătură cu camera celui de-al treilea ventricul.



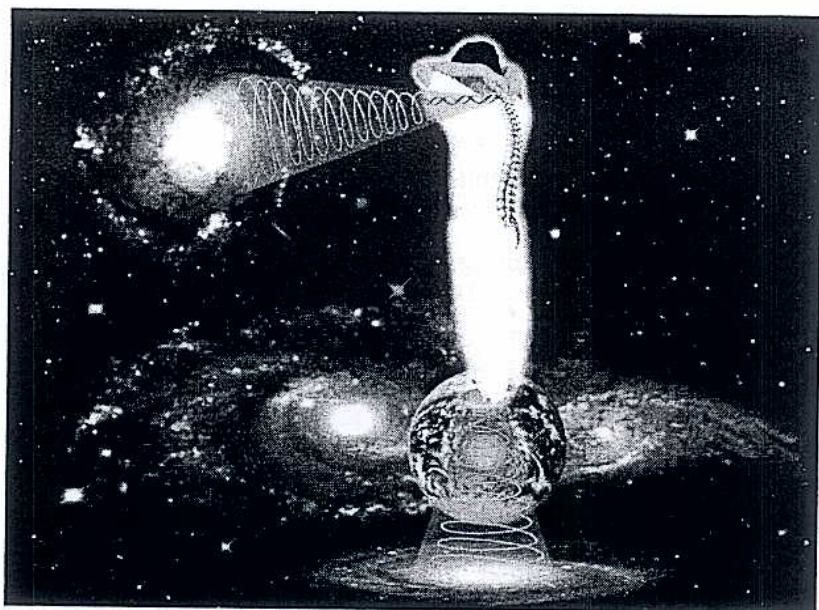


Fig. 6-52

31. Duceți degetele în sus către partea posterioară a coroanei și împingeți bărbia înapoi astfel încât partea posterioară a coroanei să se afle la nivelul cel mai înalt. Atingeți partea posterioară a coroanei și concentrați-vă asupra coccisului. Simțiți cum întreaga coloană vertebrală se umple de Chi (fig. 6-53 și fig. 6-54).

32. Duceți mâinile către partea de mijloc a coroanei. Atingeți-o, concentrați-vă asupra perineului și căutați lumina. Direcționați lumina în jos către ombilic, către Tan Tien-ul inferior (fig. 6-55).



Fig. 6-53



Fig. 6-54

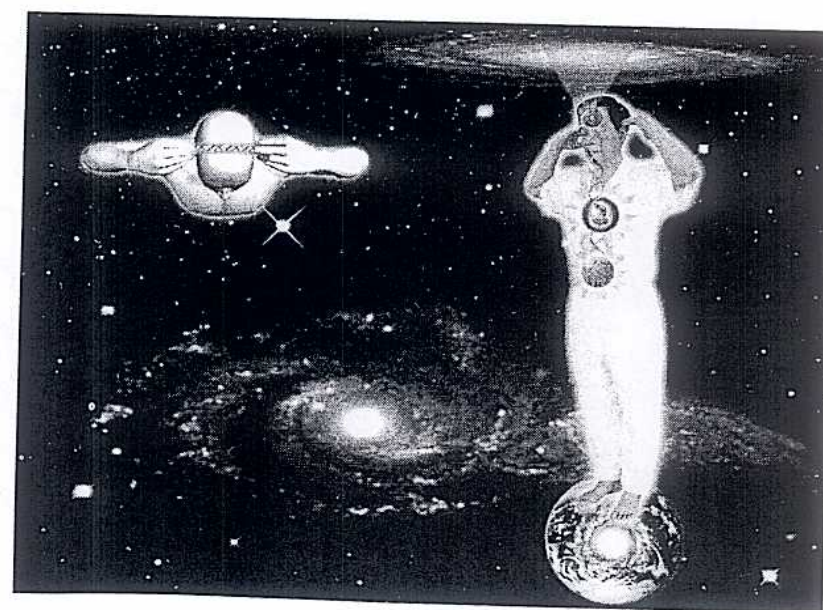


Fig. 6-55



33. Aduceți încet mâinile către ombilic. Atingeți-l și concentrați-vă asupra Porții vieții. Simțiți sfera de foc din ombilic și din Poarta vieții: focul care arde sub apă. Colectați încet energia în ombilic și simțiți căldura. Simțiți cum focul vieții începe să ardă și să se răspândească în întregul corp (fig. 6-56).

34. Concentrați-vă asupra punctului dintre sprâncene. Priviți în infinit, în spațiul întunecat și căutați o lumină. Priviți în interiorul perineului și căutați un punct de lumină. Trimiteți această lumină în exterior pentru a se întâlni cu lumina din Univers. Absorbiți lumina înapoi în punctul dintre sprâncene. Lăsați-o să curgă prin fața corpului, penetrând oasele și măduva osoasă.

35. Acum căutați steaua de sub picioare (10-15 cm sub picioare). Simțiți cum această stea vă trage în jos. Conectați-vă cu această energie și aduceți-o în sus. Simțiți amorțeală și furnicături în picioare.



Fig. 6-56

Aduceți energia de-a lungul întregului traseu până în coccis și în coloana vertebrală. Simțiți cum energia se răspândește în sistemul nervos și de acolo în organe. Lăsați energia să urce în coroană și către Univers. Spiralați această energie și coborâți-o înapoi, înspre vintre, până în Pământ.

36. Realizați din nou conectarea cu steaua respectivă și repetați procedeul de câteva ori.

37. Colectați energia în ombilic. Spiralați energia din intestine și odihniți-vă (fig. 6-57).

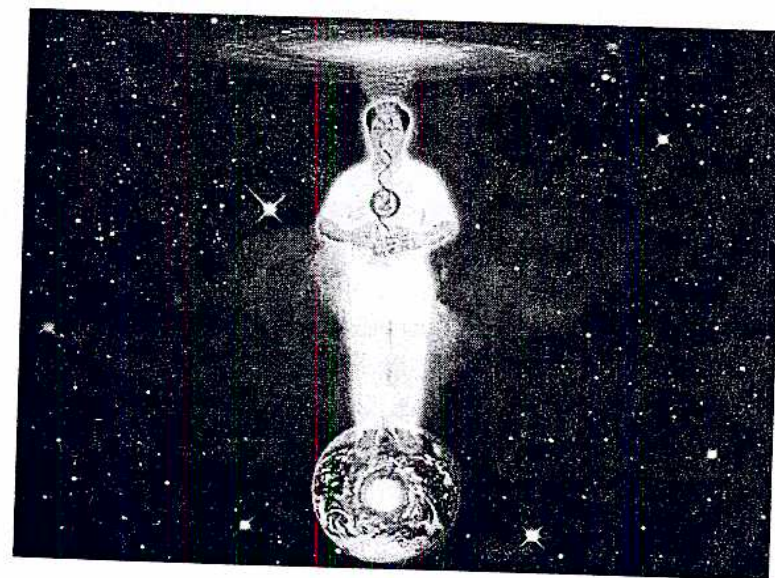


Fig. 6-57



## ANEXA 1

### PRIN PUTEREA SURÂSULUI INTERIOR

Mantak Chia, un maestru taoist bine cunoscut în întreaga lume, a făcut dovada eficienței deosebite a practicilor sale energetice cu ocazia măsurărilor care s-au efectuat asupra sa la un institut din Viena.

“Este incredibil!”, a spus Gerhard H. Eggetsberger, biochimist și director tehnic al Institutului pentru Biocibernetică Aplicată și Cercetarea Feedback-ului din Viena. “Acest om este capabil să schimbe rezistența electrică a pielii într-un moment de la 60  $\Omega$  la 6080  $\Omega$  și să o coboare din nou – printr-un fel de reflex simpatic. Aceasta înseamnă că el se poate pur și simplu comuta de la nervul vag la nervul simpatic. Un corp neantrenat nu ar putea realiza niciodată o diferență a rezistenței pielii tot așa de mare. Noi dovedim în mod științific veridicitatea cunoașterii spirituale vechi de 6000 de ani!”

“Acest om” este maestrul Mantak Chia. El este de etnie chineză, născut în Thailanda acum circa 55 de ani într-o familie creștină și a crescut înconjurat de tradițiile hinduse și budiste. În timpul studiilor universitare făcute în Hong Kong, a intrat în legătură prima oară cu un maestru taoist. Fiind educat de diferiți maeștri taoiști binecunoscuți, el însuși este acum maestru și autorul a numeroase cărți. El predă taoismul în întreaga lume de mai mult de trei decenii. De foarte multe ori folosește științele occidentale pentru a explica și a face dovada că exercițiile energetice pe care le predă influențează corpul într-un mod considerabil și că acestea nu sunt doar folclor sau credințe superstițioase, ci instrumente foarte eficiente pentru promovarea sănătății fizice și mentale și dezvoltarea fizică și mentală.



În toamna anului 1996 el a permis psihologilor din Los Angeles să îi măsoare electro-encefalograma. Rezultatele au fost uluitoare. În timpul practicării unei anumite tehnici, creierul său a produs nu numai unde Beta (care sunt caracteristice stării de veghe), ci și unde alfa și teta (care apar în mod normal doar în timpul unei meditații profunde sau a unui somn profund), în timpul în care vorbea plin de vioiciune cu oamenii de știință. Cum este acest lucru posibil, să fii pe deplin treaz și în același timp să faci anumite regiuni ale creierului să doarmă profund?

Oamenii de știință au fost la fel de surprinși și de rezultatele testelor făcute la Viena în Mai, 1997, unde a fost testat un set complet diferit de parametri, printre care și rezistența electrică a pielii menționată la începutul articolului. Caracterul excepțional al acestor schimbări realizate în mod conștient pot fi clarificate prin următoarea comparație. După șase luni de antrenament regulat cu un aparat biofeedback, un atlet bun va fi capabil să își mărească sau să diminueze rezistența electrică a pielii în 10-15 minute de la 200 la 300  $\Omega$ . Aceasta corespunde unei diferențe între o mână transpirând de emoție și o mână foarte uscată. Gerhard Eggetsberger afirmă: "Dar rezistența electrică a pielii de 6000  $\Omega$  corespunde unei stări de incredibilă apatie, pe când o rezistență de 60  $\Omega$  înseamnă o astfel de emoție excesivă încât majoritatea dintre noi am fi la un pas de atac de cord."

Maestrul Chia denumește sistemul pe care l-a dezvoltat "Healing Tao" (Tao vindecător). "Este un sistem care vă ajută să primiți, să înmagazinați și să echilibrați energia pentru a vă menține sănătoși și a deveni un întreg", spune acesta. El cunoaște nouă nivele diferite, ultimul ducând la iluminare. Chiar de la primele două nivele se adresează domeniilor care sunt privite drept probleme de mulți oameni.

"Energia sexuală este sacră!", afirmă maestrul Chia, făcând opinie separată de multe tradiții spirituale care neagă corpul. "Atunci când suntem într-o stare de excitație, atunci când facem dragoste, suntem în comuniune cu energia Universală și Divină. Însă majoritatea

oamenilor nu mai știu cum să folosească această energie în siguranță și în mod benefic – în special călugării și călugărițele, care au mare nevoie de asemenea cunoștințe."

Majoritatea oamenilor cred că există două alternative, nici una nefiind ideală. Mantak Chia: "Una din cele mai mari neînțelegeri ale unor sisteme religioase este că ele privesc sexul ca pe ceva negativ sau chiar diabolic și astfel ei încearcă să-l suprimă. Energia sexuală reprezintă un sfert din totalul forței vitale. Oamenii care neagă energia sexuală își pot pierde bucuria de viață. Ei pot deveni o parte a forței vitale Universale, Chi-ul, și se bucură de ea doar până la un anumit nivel. Cealaltă extremă, în acord cu Healing Tao, este să te conectezi cu energia sexuală și o intensifici în interiorul corpului, ca apoi să fie aruncată din nou prin orgasm, pierzându-se astfel beneficiile pe care le poate aduce.

## TRANSFORMAREA ENERGIEI SEXUALE

Modul de a evita pierderea energiei sexuale poate fi găsit în înțelepciunea tantrică, care a fost pusă în practică de yoghinii taoiști timp de secole. În contrast cu tradiția tantrică indiană, care întârzie momentul orgasmului, însă apoi permite să se atingă culmea orgasmului, Healing Tao încearcă să evite aceasta complet. "Ceea ce este important este să permiteți energiei să circule, deci să nu o pierdeți, ci să o transformați. Asemenea apei care se vaporizează atunci când este suficient de încălzită și care pune în mișcare turbina unei centrale electrice dacă este corect canalizată, practicile Healing Tao permit începerea unui proces de transformare", spune maestrul. Dacă aceasta pare a fi o altă formă de negare, vă reasigur: "Bucurați-vă de sexualitatea dvs!", vă sfătuiește maestrul Chia, "dar învățați să multiplicați energia orgasmică de zeci de ori, de sute de ori, de mii de ori și să o folosiți pentru propria dvs. dezvoltare!" Aceasta necesită



disciplină, însă nu celibat. Dimpotrivă, prin aceste practici orgasmurile multiple devin posibile și pentru bărbați. Pasiunea este multiplicată și nu apare starea de epuizare și de somnolență imediat după încheierea actului sexual.

Al doilea accent principal pe care Healing Tao îl pune este pe energia emoțională. “În ziua de azi emoțiile sunt de obicei aruncate precum gunoiul”, explică maestrul taoist. “Prin aceasta noi nu ne cauzăm doar daune, ci repetăm aceeași greșală pe care o facem în domeniul sexualității, dar la un alt nivel. Energiile pe care le-am putea folosi pentru propria dezvoltare se evaporă nefolosite, slăbindu-ne în acest fel. Iată modul de rezolvare a acestei probleme, conform spuselor lui Mantak Chia: “Healing Tao vă învață nu să suprimați emoțiile, ci să mențineți energia emoțională în interior cât mai des cu putință și să o transformați acolo. În acest fel “deșeu energetic” poate fi transformat înapoi în energie neutră care să fie la dispoziția dvs. Toate acestea formează fundamentul necesar pentru atingerea țelurilor yogăi taoiste. “Doar atunci când energia sexuală este complet la dispoziția ta – iar nu invers – și când ai o stare emoțională bună, adică ești complet relaxat, poți stabili o legătură cu Universul și profita de enormul potențial al acestuia!””, clarifică maestrul Chia. Pentru a realiza primele două etape cu succes, energia are nevoie de căi pe care să circule și locuri unde să poată fi înmagazinată. Prin aceasta un principiu de diviziune a muncii uitat de mulți intră în acțiune. Maestrul Chia: “Creierul este capabil să genereze, să canalizeze și să deplaseze mari cantități de energie, dar nu le poate înmagazina.” Aceasta poate fi observată, de exemplu, în tradițiile care folosesc mult cântatul. Atunci când sunt cântate mantrele, nivelul energetic crește, însă scade repede după aceea la nivelul anterior. Energia poate fi stocată în organe și în oase, în special în coloana vertebrală și, cu ajutorul tehnicilor Healing Tao, un începător este capabil să păstreze energia pe care o dezvoltă, de exemplu, în timpul unei tabere de antrenament.

## TRANSFORMAREA ENERGIEI

Practicantul de yoga taoistă începe să intre în contact cu Divinul prin practicarea Orbitei microcosmice. Practicanții învață cum să își mărească capacitatea de înmagazinare a energiei în asemenea măsură încât ei pot primi informații despre “Universul superior”. În acord cu maestrul Chia, Healing Tao acordă o atenție specială executării practicii într-un ritm corect și lipsit de pericole. “Energia kundalini cu care lucrăm este foarte fierbinte. Dacă este activată într-un mod necontrolat și fără a fi bine pregătiți ea poate efectiv să ardă creierul sau să cauzeze tulburări mentale. Noi lucrăm fără grabă și într-un ritm neprimejdios. Nu încercăm să facem încărcarea corpului cu energie, ci să creăm o cantitate de energie atât cât să poată fi înmagazinată”. La nivelul de bază sunt șase practici diferite care servesc acestui scop:

- Orbita microcosmică. Prin exerciții fizice și mentale meridianele energetice interioare sunt activate, curățate și antrenate pentru ca energia sexuală, emoțională sau a organelor să poată circula tot timpul și să nu stagneze nicăieri. Meridianele corespund binecunoscutelor meridianele din acupunctură.
- Cele șase sunete vindecătoare. Primele cinci sunete detoxifică organele și le redă starea de sănătate și frecvența de vibrație corespunzătoare fiecăruia. Aceasta furnizează o absorbție și o digestie ideală a tuturor elementelor nutritive. (Dacă un organ nu vibrează la frecvența corespunzătoare apar blocajele care pot duce în timp la tulburări somatice.) Cel de-al șaselea sunet vindecător echilibrează energiile caldă și rece din corp.
- Surâsul interior, în care practicantul surâde diferitelor zone ale corpului – organe, glande și creier – și le încarcă cu energie pozitivă. Aceasta ajută la transformarea emoțiilor negative și asigură o circulație ritmică a energiilor Yin și Yang (acest lucru va fi explicat mai târziu în articol).



- Tehnicile speciale de respirație ajută la ghidarea conștiință a forței vitale, la menținerea acesteia într-o stare de circulație neîntreruptă, la localizarea și eliminarea blocajelor.
- Chi Kung-ul Cămășii de fier este un sistem special de exerciții care face posibilă absorbirea energiei la nivelul măduvei osoase. (Mantak Chia: "Este precum crearea unei cămăși de fier care întărește și protejează corpul.")
- Tai Chi-l ajută nu doar la dezvoltarea și ghidarea energiei, ci și la echilibrarea și distribuirea acesteia în mod egal în toate meridianele.

Maestrul Chia explică care sunt scopurile sistemului Tao vindecător folosind ca exemplu Tai Chi-ul:

"Întregul secret constă în păstrarea echilibrului între Yin și Yang. Mulți oameni care se relaxează rămân doar în starea pasivă și mult prea adesea Tai Chi-ul este predat în acest mod. Dar în realitate, el este o alternanță între fazele Yin și Yang, între relaxare și activitate, între sistemul nervos parasimpatic și sistemul nervos simpatic. Acest fapt este foarte important deoarece ambele elemente sunt componente ale potențialului uman și avem nevoie de ambele pentru a ne putea controla viața. Altfel am fi incompleți."

Mantak Chia este capabil să treacă de la faza de Yin extrem la cea de Yang extrem. Acest fapt a fost demonstrat în mod obiectiv în testele menționate mai devreme. În Tao vindecător, trezirea acestei capacități nu are loc din rațiuni egocentrice și nu este doar un antrenament al stărilor de înaltă conștiință. Politica religioasă a sistemului Tao vindecător este să evite ca oamenii să rămână dependenți unii de alții – chiar dacă acești alții sunt guruși "foarte evoluți" – și să îi conducă spre libertate și independență. Scopul nu este un târâm ceresc imaginar. Maestrul Chia afirmă: "În alte sisteme, în Budism, de exemplu, unde se practică foarte multe incantații, sau în biserici, unde punctul central îl reprezintă rugăciunea, adepții sunt orientați în principal asupra primirii energiei de tip Yin. Ei se deschid către energia cosmică în timpul rugăciunii, însă nu învață niciodată cum să o înmagazineze și nici cum să o folosească în mod activ în

viețile lor. Atunci când sfârșesc rugăciunea, Chi-ul se disipă. Dacă este o cerere constantă pentru renunțare, predare și fără Ego, fără a face un efort pentru a echilibra acest lucru, ei pot fi ușor dominați de guruși, maeștri sau lideri religioși. Ei fac față cu greu emoțiilor care apar în viața de zi cu zi. Yoga taoistă subliniază cât este de important ca omul să se poată întreține singur și să nu depindă de actele de caritate. În această afirmație devine evidentă ideea de a accepta și a iubi viața aici, pe Pământ. Maestrul Chia pur și simplu surâde oamenilor care blamează lumea datorită credințelor lor ezoterice. „Din nefericire, există încă multe învățături care privesc această viață ca pe o pregătire laborioasă pentru presupusa viață „adevărată” în „rai”. Aceste sisteme, al căror țel este de a atinge nivele superioare, nu apreciază corpul. Ele nu vor să-și asume responsabilități în această lume. În unele cazuri extreme oamenii nu mai fac aproape nimic altceva decât să stea și să aștepte OZN-urile pentru a-i lua de aici. În contrast, Tao vindecător afirmă: „Lumea este minunată; noi ar trebui să o păstrăm. "Hai să facem din ea raiul nostru!" Primul scop, așadar, este de a ne fortifica și de a păstra corpul pentru a valorifica și a ne bucura de energia sexuală și pentru a munci aici, pe Pământ.

Doar prin aceasta tranziția către o altă lume devine posibilă. Bineînțeles că Tao vindecător, ca și alte tradiții și metode spirituale, proiectează energia către Univers (Dumnezeu, cosmos), însă apoi, printr-un schimb ritmic, energia este luată înapoi și înmagazinată în corp, astfel încât să poată fi folosită în această lume. "Nu este ca în unele religii sau ca în regatele antice, în care obiectul la care oamenii se închinău primește toată energia. Noi ne conectăm la această energie, iar apoi o aducem în noi pentru a o conștientiza în întregime", explică Maestrul Chia.



## INDEPENDENȚA FAȚĂ DE TOȚI GURUȘII

Practicile taoiste fac ca discipolul să devină independent. Iar asta nu are nimic de-a face cu maestrul Chia, exceptând faptul că este un profesor literalmente bine intenționat; este o caracteristică proprie sistemului: “Majoritatea oamenilor sunt dependenți”, afirmă maestrul, deoarece ei nu învață niciodată cum să lucreze cu propria lor energie. În consecință ei trebuie fie să o suprimă, fie să o irosească, iar acesta este motivul pentru care sunt prinși în diferite sisteme. Este asemenea unui tigru care a uitat cum să vâneze pentru că trăiește într-o grădină zoologică și dacă ar fi dus în junglă ar muri de foame”. Dacă o persoană este capabilă să-și lase sentimentele și energia sexuală să se manifeste fără să intervină în nici un fel asupra lor, atunci au obținut foarte multă libertate. Dacă, pe lângă acestea, persoana învață cum să stabilească o legătură cu Universul, nu poate fi manipulată de nici un fel de biserică. Maestrul Chia: “Este așa cum a spus Iisus și chiar și Mahomed: «Nu ai nevoie de mine! Poți să fi în comuniune directă cu Dumnezeu.»”

Independența se stabilește pe baza propriei voci interioare. În sistemul Tao vindecător, practicantul se străduiește să adune suficient de multă energie în creier pentru ca adevărata cunoaștere și înțelepciune să poată sălășlui acolo. Acest lucru nu are nimic de-a face cu numărul de cărți pe care l-ai citit, ci cu a fi în strânsă comuniune cu natura și Universul. Dacă vocea interioară este sinceră, puteți fi în strânsă legătură cu adevărul, legătură care este incoruptibilă. “Dacă aveți această legătură, veți ști dacă cineva vă va spune adevărul sau nu în același mod în care animalele știu ce să mănânce și ce nu. Când ați atins această stare, puteți fi deschiși către toate sistemele și să descoperiți dacă există ceva în ele care să vă fie folositor. Nu mai sunteți în pericolul de a fi duși pe căi greșite de convingerile false ale altora.

## REZULTATELE SPECTACULOASE ALE SISTEMULUI TAO VINDECĂTOR

Nu s-a mai făcut niciodată înainte o măsurătoare de acest gen la Institutul pentru Biocibernetică din Viena. Gerhard H. Eggetsberger, conducătorul institutului: “Practicile Tao vindecător sunt primul sistem întâlnit pe care vi-l pot recomanda pe deplin”. Măsurătorile așa-numitelor potențiale ultralente sau, mai simplu, circulația internă a energiilor din corp, în care este implicată claritatea, eficiența, sănătatea, reflexele, calitatea experiențelor sexuale și numeroase alte fenomene fizice, au arătat rezultate extrem de ridicate atunci când maestrul Chia practica meditația. Potențialele ambelor emisfere ale creierului au crescut de la exercițiul de început, Surâsul interior, și până la ultimul exercițiu, Ridicarea orgasmică. Este remarcabil mai ales faptul că potențialele ambelor emisfere ale creierului au început să se sincronizeze în timpul acestui proces. Gerhard Eggetsberger: ”pare a fi un fel de program biologic. După o anumită cantitate de energie, ambele emisfere se echilibrează automat, ca și cum potențialele umane se dezvoltă abia acum. Odată ce este atins un anumit nivel energetic, pe care maestrul Chia îl poate depăși cu mult, modificările la nivel fizic devin indiscutabile: se formează noi sinapse, ceea ce corespunde, din nou, unei capacități considerabil crescute a creierului.” Se poate presupune că acesta este nivelul de care vorbește Mantak Chia atunci când afirmă că se stabilește o legătură cu cosmosul odată ce o anumită cantitate de energie a fost creată în creier, iar aceasta trezește cunoașterea interioară și înțelepciunea.

O altă descoperire: oriunde Mantak Chia își trimite energia în corp aducând conștiința în acea zonă, potențialele cresc imediat cu o cantitate măsurabilă. Și nu doar el este cel ce poate face acest lucru. În timpul unei serii de teste cu discipolii săi, și ei au obținut rezultate semnificative. Marele succes al tehnicii de Vindecare cosmică, care constă dintr-o vizualizare ghidată în corp și o transmisie de energie prin vindecător, a fost și el confirmat de teste. Conducătorul



institutului, dr. Eggetsberger a concluzionat rezultatele unui tratament pe care Jens Christian, un medic din Munchi l-a primit: "De fiecare dată când Maestrul Chia folosea tehnica, "centrul gâtului se deschidea". Potențialul glandei tiroide creștea, chiar dacă persoana pe care am testat-o se afla într-o stare de relaxare. Acest lucru nu se întâmplă niciodată în mod normal. Ceea ce înseamnă că o persoană care practică Yoga taoistă este capabilă să învețe în câteva ore, de exemplu, cu ajutorul aparatelor de biofeedback, cum să își controleze sistemul endocrin și, în consecință, elementele fundamentale ale imunității. Ce uluitor!"

Un alt aspect interesant care se poate vedea prin compararea practicantilor de Yoga taoistă cu cei de Yoga kundalini: rezultatele doctorului Eggetsberger arată că ambele grupe știu cum să influențeze energia din corpurile lor într-un grad uimitor. "Yoghinii își contractă energia în creier și o mențin acolo timp de 10 ore sau chiar mai mult, creând astfel transmutații de durată în structura creierului, adică nivele superioare de conștiință care durează. Acesta nu pare a fi scopul în Tao vindecător. Potențialele sunt create în creier, însă sunt ghidate înapoi în corp pentru a fi înmagazinate acolo. După părerea mea, o combinație a celor două sisteme ar fi cea mai bună soluție deoarece, cu cât se poate menține acest nivel energetic mai mult, cu atât creșterea spirituală poate fi mai mare. Însă, pe de altă parte, pot apare perturbări ce duc, în final, la epuizarea corpului și care ar fi putut fi prevenite dacă practicantul ar fi învățat cum să direcționeze energia în corp".

Extras din:

Esotera, August 1997